YOUR ULTIMATE SOURCE OF MEDICAL NEWS

PZISHK MAGAZINE پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی چار/ ژمارەی ٣٩ – ٤٠

NOV - DEC 2013 | pzishkmagazine.com | Vol.4 | No.39-40

٢٠٠٠ دینار



چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە

هەموو ئەوانەی نەخۆشی شەکریان هەیە، هەرکە زانیان ئەو نەخۆشییەیان هەیە یەکسەر بیریان بۆ مردن ...

P.16

بەکار هێنانی لەیزەر لە پزیشکیدا

بێ شک لەیزەر یەکە لە پایە بەرزترین ئامرازی زانستی و هونەری سەدەی بیستەمە ...

P.04

شیکاری بەردی گورچیلە

شیکاری بەردی گورچیلە لە تاقیگەدا بۆ ئەوەیە تا لە پێکهاتەکەی شارەزا بین، لە کام خوێ و چ ئاوێتەیەک ...

P.32

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە P.13

Management of Diabetes



زوو دۆزینەوەی نەخۆشی ئایدز

P.36

دەرمانە دژە ڤایرۆسەکان و نەخۆشی ئایدز ... P.42

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com

ونبوون

لە وەرزی پایزدا نێرگزە جارێکی نوێ
ڕووبەری ڕێگامە، ئەم ڕێیە ئەمبا بۆ کوێ!؟

قۆناغێ نشێوە، قۆناغێ سەرەو ژوورە
سەرابە نایگەمێ!؟ یا ڕێگا ونە و دوورە؟

تۆ بڵێی خەو نەبێ، ڕۆژانی گەڵاوەرین
بەم جۆرە بارگەی هێز بخاتە جووڵە و لەرین

ئەم ڕێگا ئاوایە کە ئێستا تیایا ونم
ئەمبا بۆ پرسیارێ: ئاخۆ من هێشتا منم!؟

ونبوونیش پێویستە بۆ کەسێ ڕاکێشراو بێ
دیوێکی ئاگر بێ، دیوێکی گۆمی ئاو بێ

ڕاوەستان بۆ ئەوەی پێکراوە وەک ئێستای من
ئەیباتە ناو خانەی سفرەوە بێ سەر و بن

بێ پەروا نەبزوێ، ناسووتێ، یا ناخنکێ
بێ سووتان، یا خنکان، پەرستن: ڕێزی ئەشکێ

ونبوونم لە وەرزی پایزدا، بەهارێکە
بۆ نەچم لە ڕێدا، کۆتایی کە جارێکە!؟
سلێمانی: ١٩٨٦



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببخەشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ڕۆژە جیهانییەکان لە مانگی تشرینی دووەم و کانوونی یەکەم

د. ئازاد مەنتک

لەو دوو مانگەی داهتوودا، چەند ڕۆژێکی جیهانیی گرنگی تێدایە. لەوانە: ڕۆژی جیهانیی تیشک (World Radiography Day) لە (٢٠١٣/١١/٠٨ز)، وە ڕۆژی جیهانیی هەوکردنی سییەکان (World Pneumonia Day) لە (٢٠١٣/١١/١٢ز)، وە ڕۆژی جیهانیی شەکرە (World Diabetes Day) لە (٢٠١٣/١١/١٤ز)، وە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی هەوکردنی بۆرییەکانی هەوا (World COPD Day) لە (٢٠١٣/١١/٢٠ز). وە لە مانگی کانوونی یەکەم، کە گرنگترینیان ڕۆژی جیهانیی ئەیدز (World AIDS Day) لە (٢٠١٣/١٢/٠١ز)، وە ڕۆژی جیهانیی کەمئەندامان (International Day for Disabled persons) لە (٢٠١٣/١٢/٠٣ز). ئەو ڕۆژە جیهانییانە لە ڕۆژمێری تەندروستی جیهانیی زۆر گرنگن، هەر یەک لەو نەخۆشی و ئاریشە تەندروستییانە لە کاتی ئێستادا وەکو پەتا تووشی مرۆڤایەتی هاتوون، بوونەتە هۆی تێکدانی باری تەندروستی تاک و کۆمەڵگا و وولاتان. هەر بۆیە پێویست دەکات هەمووان، لە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییانە بەژدار بین‼ بەوەی ڕۆڵی کارا بگێڕین لە بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیاری دروستی تایبەت بەو ڕۆژە جیهانییانە.

١.ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شەکرە :(World Diabetes Day): نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی کوێرە ڕژێنەکانە. بە هۆی نەبوونی یان کەم بوونی یان کار نەکردنی هۆرمۆنی ئەنسولین تووشی مرۆڤ دێت، هەموو ئەوە دەزانین کە هۆرمۆنی ئەنسولین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە و پەیوەندی بە هەموو یەکەکانی ناو خانەی لەشی مرۆڤدا هەیە. نەبوونی دەبێتە هۆی کەم بوونی ماددەی خاوی ووزە دەرپەڕاندن(شەکر) و زیاد بوونی و سوود نەبینین لەو شەکرە زیادە لە ڕێگای مایتۆکوندریا (کە مەڵبەندی ووزە دەرپەڕاندنە لە ناو خانە) و لە ئەنجامدا کاردانەوەی خراپی ئەو ڕێژە شەکرە زیادەی ناوخوێن لە سەر موولوولە خوێنەکان و هەموو لەش و دەرکەوتنی ماکەکان. نەخۆشی شەکرە ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە(٤٠٠٠٠) کەس لە سەرانسەری جیهاندا، ژمارەی تووشبووان بەو نەخۆشییە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بەتایبەتی ئەو جۆرەی پێیدەووترێت: شەکرەی گەوران، ئەمەش بە هۆی جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان و کۆچی بە لێشاو لە گووندەکان بۆ شارەکان و خۆش گوزەرانی و زۆر خۆری و تەمبەڵی و ئیش نەکردن و وەرزش نەکردن و کەمی هۆشیاری دروستی. لە وولاتی ئێمە(عێراقی فیدراڵ) بە گوێرەی ڕاپۆرتی وەزارەتی تەندروستی ساڵی (٢٠٠٨ز) نزیکەی (١٠،٤ ٪) لە هاوولاتیانی عێراق لە نێوان تەمەنی (٢٥ تا ٦٥ ساڵی) ڕێژەی شەکر لە ناوخوێنیاندا زیاترە لە ئاستی ئاسایی، وە پێشبینی دەکرێت لە ساڵی (٢٠٣٠ ز) لە عێراق ژمارەی تووش بووان بگاتە (٢،٠٠٩،٠٠٠)، لە وولاتێکی دراوسێی، وەک: عەرەبستانی سعوودی (١٧٪) دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەڵام دەبێت ئەو ڕاستییە بزانین کە: هەموو کات لە چوار کەس نەخۆشی شەکرەیان هەبێت سێیانیان دیاری کراوە و یەکێکیان بزر بووە و دیاری نەکراوە. ئەگەر وابڕوات، مەزەندە دەکرێت لە ساڵی (٢٠٣٠ز) ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە بگاتە (٥٥٢) ملیۆن کەس لە سەرانسەری جیهاندا. هەر کەسێک تەمەنی بگات بە(٣٠ ساڵی) و کێشی لەشی لە (١٠٠کگم) زیاتر بێت پێویست دەکات پشکنینی شەکرە لە ناوخوێن بۆ خۆی بکات و ئەگەر زانرا ئەگەری تووش بوون یان مەترسی تووش بوونی لە ئایندەدا هەیە، ئەو کات دەبێت: هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکات. لە شاری هەولێری پایتەختی کوردستان ڕۆژانە (٨ - ١٠ حاڵەتی) نوێی شەکرە دیاری دەکرێت و بە گوێرەی دوائاماری وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان (١٧٤٥٥٥) کەس لە ساڵی (٢٠١٢ز) تووشی نەخۆشی شەکر بوونە، لەوانە (٤١٪)ی نێرینە و (٥٩٪) مێینەن. نەخۆشی شەکرە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بە هۆی چاک بوونی باری دارایی و زۆر خواردن و زۆر بەکارهێنانی دەرمان و لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان و قەڵەو بوون و پەستی دەروونی و گیروگرفتی دەروونی و کەمی هۆشیاری دروستی و زۆر لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان. نەخۆشی شەکرە لە سەرانسەری جیهاندا نزیکەی(٢٨٦ بلیۆن) دۆلاری تێچوونیەتی، هەر کاتێک نەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵێک ڕووی لە زیاد بوون کرد، ئەو کات هەر دوو دەستە براکەی: نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نۆرە (نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک) ڕوو لە زیاد بوون دەبێت. زوو دەست نیشان کردن وچارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە هۆکار دەبێت لە خۆپاراستن لە ماکەکانی و ئالۆزییەکانی و براکانی و لە ئەنجامدا تەمەن درێژ بوون و دوور بوون لە هەموو نەخۆشییەک و جەستە و دەروونی ساغ و دروست.

٢. ڕۆژی جیهانیی ئەیدز (World AIDS Day): (١/ ١٢)ی هەموو ساڵێک ڕۆژێکی دیار و کاریگەرە لە مێژووی هەوڵەکانی بەرەنگار بوونەوەی ئەیدز، دوا بە دوای کۆ بوونەوەی لوتکەی وەزیرانی تەندروستی وولاتانی جیهان کە لە (١٩٨٨/١٢/١) لە لەندەن بەڕێوە چوو، بڕیار درا: ئەو ڕۆژە بە ڕۆژی جیهانی بەرەنگار بوونەوەی ئەیدز ئەژمار بکرێت تاوەکو ببێتە هۆکارێک بۆ یەکخستنی هەوڵ و تواناکانی دەزگا تەندروستییە جیهانییەکان و ڕێکخراوە نێو دەوڵەتییەکان. هەروەها دەرفەتێکیش بێت بۆ زیاتر ووشیار کردنەوەی هاوولاتیان لەو ڕۆژەدا بە ئەنجام دانی چالاکی جۆراو جۆر و دەربڕینی پشتگیریش بۆ ئەو کەسانەی بوونەتە قوربانی ئەو پەتا جیهانییە وەک ئەرکێکی مرۆڤایەتی و پێویستییەکی نێو دەوڵەتی لە بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییەکە، کە هیچ سنورێکی بۆ نییە و کەس پارێزراو نییە لە مەترسییەکانی. بۆ ئەمساڵ لەم یادەدا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی تیشک دەخاتە سەر (نەهێشتنی نەخۆشی ئەیدز – Getting to Zero) هەروەک بۆ سێهەمین ساڵ بەدوایەک دروشمی ئەو ڕۆژە پاراستنی مافی مرۆڤە بە لەبەر چاو گرتنی مافی مرۆڤ لە دەست گەیشتن بە چاودێری تەندروستی و جیاوازی نەکردن لەسەر بنەمای تووش بوون بە نەخۆشی ئەیدز لەو بوارەوە.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبدالله
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەویزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبدالله کریم

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:
نەورۆز

پەیامنێر:
بەشدار حەمەد ئەمین

گرافیک:
کۆمپانیای کوێست کوین ٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر - ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین - هەولێر
کۆمپانیای نێوەند بلاوی دەکاتەوە

ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

"تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی."

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ ببینین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورپاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوی بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوی بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕینمایی و ڕیسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینـ[illegible]ـەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

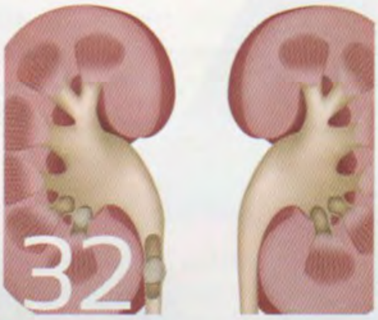
گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بڵاو دەبێتەوە.
ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).

CONTENT

NOV - DEC 2013













پێڕست

د. مراد ئەمیر ئەحمەد*
* قوتابی دکتوراه PhD (لەیزەر و پشکنینی چاو)
بکالوریوس و ماجیستەر لە پشکنین و و چارەسەری تەمبەلی چاو
دەرچوی لە کولیژی پزیشکی تاران

بەکار هێنانی لەیزەر لە پزیشکیدا



پێشەکی: بێ شک لەیزەر یەکە لە پایە بەرزترین ئامرازی زانستی و هونەری سەدەی بیستەمە. پێشکەوتنی خێرای تەکنولۆژیای لەیزەر لە سالّی (١٩٦٠ زایینی)، ئەو کاتەی کە یەکەم لەیزەر بە سەرکەوتوویی دروست کرا، دەستی پێکرد. لەیزەر ئێستا لە زەوینەکانی جوراجۆر، وەکو: بایۆلۆژی، پزیشکی، کۆمپیوتەر، پەیوەندییەکان، ڕاگەیاندن، سیستەمەکانی کارگێری، پیشەسازی، ئەندازە کردنەکانی جۆراجۆر و.. بەکار دەهێنرێت.

پێناسەی لەیزەر: لەیزەر ئامێرێکە یان ئامرازێکە بە ڕێگەی بەرەلا کردنی فۆتۆنە جولاوەکان لە گەردیلە هاندراوەکانەوە کاری پێدەکرێت، ووشەی لەیزەر (Laser) ووشەیەکە کورتکراوەی ئەم ڕستەیە، کە هەر ووشەیەکیان پیتی یەکەمیان وەرگیراوە، بەم جۆرەیەوە: (Light Amplification by Simulated Emission of Radiation) ئەم ڕستەیەی سەرەوە بە دروستی وەسفی لەیزەر دەکات، بە مانای ڕۆناکییەکی گەورە کراو یان ڕۆناکی چەند جارە کراو بە هۆی بلاو بوونەوەی ووروژانی تیشکدان. لەیزەر ئامێریکە کە بۆ گۆرینی ڕۆناکی ئاسایی بە شەپۆلیکی ڕۆناکی زۆر زراو و زۆر کۆکراو بەکار دەهێت. ئامرازی لەیزەر شەپۆلەکانی ئیلیکتریک لە تیشکدانی لەیزەر بە هۆی بەرەلا کردنی فۆتۆنەکانەوە لە ماددەیەک کە ئەتووانی ڕەق یان شل یان گاز بێت تێپەڕ دەکات. بەشێک لە ئەتۆمەکان، لە ئەتۆمەکانی ماددە هێز یان ئینێرژی وەردەگرن و کوانتۆم (کۆمەلّە ئینێرژی کە ئەتۆمەکان بەلاوی دەکەن) دەبیتە هۆی ئەمە کە ئەتۆمەکانیتریش کوانتۆم بلاو بکەنەوە. ئەو کوانتومانە (بەستەکانی بلاو کراوی ڕۆناکی) لە نێوان قودییەکان بۆ پێشەوە و پاشەوە دە جولێن. لە کۆتاییدا بە شێوەی ڕۆناکییەک کە بە تەنیا یەک درێژە شەپۆل (یەک ڕەنگی دیار کراو)ی هەیە دەر دەپەرێت. کاتێک کە ڕۆناکی لە ناو ئامێری لەیزەر لە لایەن کوانتۆمەکان دروست دەبێت بە جوولەی نێوان قودییەکان کۆ دەبێتەوە و تەرکیزە وەردەگریت. بێ شک لەیزەر بە یەکەک لە بەناوبانگترین و بەرزترین ئامرازی زانستی و هونەریی سەدەی بیستەم دەهێتە ئەژمار کردن. پێشکەوتنی خێرای تەکنولۆژیای لەیزەر لە سالی (١٩٦٠ز)، ئەو کاتەی کە یەکەمین لەیزەر بە سەرکەوتوویی دروست کرا، دەستپێکرد. لە نێوان تەواوی داهێنانەکانی زانستی و ئەندازییەکان لە سەدەی بیستەمدا لەیزەر شوێنەکی زۆر تایبەت و بە نرخ و بەرزی بۆ خۆی داگیر کردووە! دۆزینەی لەیزەر لە لایەن مایمەن لە سالی (١٩٦٠ز) ڕێگای لێکوڵینەوە و داهێنانەکانی بەر فراوانی لە زەوینەی تەکنۆلۆژیای سەردەم کردووتەوە. ئێستا لەیزەرەکان و سیستەمەکانی لەیزەری سودیکی زۆر بەرفراوانییان لە هەموو بوارەوە هەیە. بیرۆکەی دروست کردنی ئامێرێک کە ڕۆناکی هاوسان بکات، بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ تاکۆ سەدەی ئێستا زانایانی خەریکی خوی کرد. لە سالی (١٩٨٥ز) زانای بەناوبانگی فیزیاوی و ئەمریکی (چالز تاونز) چارەی ئەم کارەی دۆزییەوە. دوو سال پاش ئەمە زانایەکیتری ئەمریکی (تیودور مایمن) لە سەر ئەساسی بیردۆزی تاونز گەیشتنە ئامانج و یەکەمین لەیزەری

گازییان لە یاقوت دروست کرد و خەلاتی نوبلییان وەرگرت.

جۆرەکانی لەیزەر و چۆنییەتی دابەش کردنییان:

لەیزەرەکان دەکریت لە سەر ئەساسی جۆرا و جور دابەش بکرێن، وەک ئەمانەی خوارەوە:

- لە سەر ئەساسی ماددەی چالاکی لەیزەر: رەق، شل، گاز یان پەلاسما.
- تایبەتمەندی و بەرینی درێژەی شەپۆلی لەیزەر: خواررووی سۆر، سەررووی مۆر
- شێوازی هاندان یان پەمپ کردنی ناوچەی چالاکی لەیزەر: پومپی رۆناکی، پومپی ئیلیکترونکیی و..
- تایبەتمەندی رۆناکی دەرچوو لە لایەن ئامرازی لەیزەرەوە.

جۆرەکانی لەیزەر:

لەیزەرەکانی گازی، وەک: لەیزەری گازەکانی ئەتۆمی، لەیزەرەکانی هیلیوم – نیۆن، لەیزەری هەڵمی زێر و مس، لەیزەری هیلوم – کادیوم، لەیزەرەکانی گازی ئایۆنی، لەیزەری ئایۆنی ئارگون، لەیزەری ئایۆنی کریپتۆن، لەیزەرەکانی گازی مولیکولی، وەک: لەیزەری گازی دوان ئوکسیی کاربون، لەیزەری نیتروژن، لەیزەری ئیگزایمەر. هەروەها لەیزەرەکانی: لەیزەری کیمیایی، لەیزەری ژێر سۆری دوور، لەیزەرەکانی رەق، لەیزەرەکانی یاقوت، لەیزەری سەنتەر رەنگا و رەنگ، لەیزەرەکانی تایبەت، لەیزەرەکانی تیشکی ئیکس، لەیزەری ئیلیکترونی.

بەشەکانی ئەسلی یەک لەیزەر:

تیشکدان (Active Medium):

دەوروبەر یان شوێنی چالاک کومەڵەک لە ئەتومەکان و مولیکولەکان، یان ئایونەکانن لە دۆخەکان رەق، شل یان گازن کە هەروەک بە هێزکەرێک کاردەکەن و رۆڵیان دەبێت.

سەرچاوەی هاندەر بۆ جوولە:

ئامرازێکە کە بۆ دروست کردنی مەرجەکانی پێویست بۆ رەوان کردنی لەیزەر کە ئەو مەرجانەی بنچینەیی بە پێچەوانەیی چڕی (Inrerted Population) بە ناو دەبردرێت و مومکینە سەرچاوەی هاندەر رۆناکی نور یان ئیلیکتریکی و.. بێت.

تایبەتمەندییەکانی لەیزەر:

رۆناکی لەیزەر بە تەواوی جیاوازە لە رۆناکی ئاسایی، رۆناکی لەیزەر ئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوە هەیە:

- رۆناکی لەیزەر تاکە، واتە: پێکهاتووە لە یەک درێژە شەپۆل (یەک رەنگی دیاری کراو)، درێژە شەپۆلەکەش بەندە لە سەر ئەو برە ووزە دەرپەڕیووەکەی، کە ئەلیکترون لە ئاستی بەرز(هاندراوەوە) دەکەوێتە ئاستی ووزەی نزم.
- رۆناکییە دەرپەڕیووەکە پەیوەستە، واتە: فۆتۆنەکان رێک و پێکن، هەموو فۆتۆنێک بە هەمان رەوگە دەجولێت، کە فۆتۆنەکانیتر دەجولێن، واتە: هەموو فۆتۆنەکان دەستپێکە شەپۆلەکانیان چوون یەکە. (لوتکە لە گەل لوتکە، بنکە لەگەل بنکە).
- رۆناکی لەیزەر هاو راستایە، واتە: تیشکدانەکەی زۆر رێکوپێک و بە هێز و چڕە، بە پێچەوانەی رۆناکی ئاساییەوە، کە رۆناکییەکە بە هەموو لایەکدا بڵاو دەبێتەوە و لاواز و ناچڕە.

بەکار هێنانەکانی گشتی لەیزەر:

ئەمرۆ لەیزەر سوودی زۆری هەیە، لە بوارەکانی جیاوازی زانستی، پیشەسازی، فیزیا، کیمیا، ئیلیکتریکی، پزیشکی. وە هەروەها دەیان بواریتر، وەک: بە کارهێنانی لەیزەر لە کاروباری چەکداریدا، تەواوی ئەو بە کارهێنانەی لەیزەر دەگەڕێتەوە بۆ تایبەتمەندییەکانی خۆی شەپۆلەکانی رۆناکی لەیزەر، وەک ئەوانەی خوارەوە:

- **دیسکی پەستراو:** لە سەر (CD)یەکان کاتی تۆمار کردنی بابەتەکان هەر دەنگ دەبێتە کۆدێکی رەقەمی یان ژمارەیی، کە ئەو کۆدە بە شێوەی مەلایین چالەی میکرۆسکوپی لە سەر دیسک چاک دەکات.
- **کاروباری پیشەسازی:** لە لەیزەرەکانی بە هێز بۆ برین، کون کردن، لەحیم کردن یان دروونەوە و هەڵکەندنی مەواد، وەک: پۆلا، شووشە، پلاستیک و سیرامیک سوود لە لەیزەر وەردەگیرێت. هەروەها لەیزەر بۆ نەخشە کیشان بە کار دەهێنرێت.
- **بەکارهێنانی لەیزەر لە سوپەر مارکێتەکان و فروشگاکان:** لە لەیزەرەکانی کەم هێز بۆ خوێندنەوەی کۆدی سەر ماددەکانی فرۆشتن (بارکود) سوود وەردەگیرێت. ئەو کۆدە پێکهاتووە لە چەندین خەتی رەش و سپی کە ستوراتییان جیاوازە. شوێنەکانی رەش لەیزەر وەردەگرنەوە، شوێنەکانی سپی رۆناکی لەیزەر دەگەڕێننەوە، بەو شێوازە ژمارەکە و نرخەکە دیار دەکات.
- **هولوگرام:** هولوگرام وێنەیەکی سی لایەنییە (سی بوعدی)، بە سوود وەرگرتن لە لەیزەردروست دەبێت. ئەو وێنەیە بە لەیزەر بە شێوەیەک دروست دەکرێت کە.هەر کاتێک بە شێوازێکی دروست رۆناکی بدرێتی، سی لایەنە دەهێتە دیتن (سی بوعدی).
- **بەکار هێنانی لەیزەر لە وەگەڕ خستنی پەیوەندییەکانی تۆڕی ئەلیکترۆنی:** لەو شوێنانەی کە دامەزراندنی تیلەکانی بە هێز و کولانی کانال گیرگرفتی زۆری هەبێت سوود لە لەیزەر وەردەگیرێت، بە تایبەت پردەکانی لەیزەری زۆر سود بەخشن.
- **سوودەکانی لەیزەر لە زانستەکانی فیزیا و کیمیادا:** داهێنانی لەیزەر و هەروەها پێشکەوتنەکانی زانستی لەیزەر یەکەم جار دەگەڕێتەوە بۆ پێشکەوتنەکانی زانستی فیزیا و پاشان کیمیا، بۆیە ئەمە ئاساییە کە سەرتاییترین سوود لە لەیزەر لە فیزیا و کیمیا لی وەربگیرێت. لە کیمیا لە لەیزەر بۆ گۆڕاناکارییەکانی کیمیاوی و هەروەها بو ناسین و ناسینەوە زۆر سوودی لی وەردەگیرێت.
- **سوود وەرگرتن لە لەیزەر لە زیندەوەرزانی:** رۆژ بۆ رۆژ سوود وەرگرتن لە لەیزەر لەو بوارەوە زورتر دەبێت، دەتوانێت ئامێرێک بی بۆ لیکۆڵینەوەی لەم زانستە یان بەکارهێنانی بە مەبەستە جۆرا و جۆرەکانی لەم بوارەوە.
- **پەیوەندییەکان رۆناکی:** سوود وەرگرتن لە رۆناکی لەیزەر بۆ پەیوەندییەکانی ئاسمانی و هەوا زۆر گرنگە، لەو حالەتەدا پەیوەندی نێوان دوو کەشتی هەوایی لە ئاسماندا و یان لە نێوان کەشتییەکی هەوایی و زەوییندا دەکرێت. لەو حالەتە لە چەند جۆرە لەیزەر سوود وەردەگیرێت کە یەکەک لە لەیزەرەکانی گرنگ بە ناوی ((Nd:YAG . هەروەها پەیوەندییەکانی نێوان دوو خاڵی نزیک یەکتر لە ماوەیەکی کورت، وەکو: جێبەجێ کردنی زانیارییەکان لە ناو یەک بینایەدا.
- **ئەندازە و چاودێری:** تایبەتمەندییەکانی لەیزەر بۆتە هۆی ئەمەی کە سوودێکی زۆری لی وەر بگیرێت بە مەبەستە جۆرا و جۆرەکانی ئەندازە و چاودێری. یەکەک لە گرنگترین سوود وەرگرتنەکانی لەیزەر لە ئەندازە و پیشەسازیدا هاو راستا کردن یان لە یەک راست نیشان کردنی شتەکانە. لە یەک راستا بوون لە ئەندازەی شارستانی لە پردەکان و هەروەها تونێلەکان بۆ دیار کردنی راست و چۆنییەتی پیشەوە چوونی کارەکان سوودی لی وەردەگیرێت. لەو حالەتانەدا لەیزەر بە باشی جێگای کلیماتور و تیلیسکوپ دەگرێتەوە بو ئەم کارە یەکەک لە لەیزەرەکان، لەیزەری غازی (هیلیوم – نیۆنە).

• لە لەیزەر بۆ دۆزینەوەی درێژی و دووری مەسافەکانیش سوود لێ وەر دەگیرێت.
• لە لەیزەر بۆ ئەندازە گرتنی خێرایی سوود لێ وەر دەگیرێت.
• بەکار هێنانی لەیزەر لە نووسین و خوێندنەوە لە ناو کۆمپیوتەرەکان زۆرە.
• بەکار هێنانەکانیتری لەیزەر، وەکو: گرافیک، ئەندازە گرتنی ووردی (دووری، گۆڕان کارییەکانی شوێن، ئەندازە گرتنی تێکەڵاوییەکان)، داپۆشینی لایەیەکی ئاسنی لە سەر مەواد، لێکۆڵینەوەی کۆمەڵە ڕەنگەکان، نەشتەرگەری لەیزەری چاو، بەکار هێنانی لەیزەر بو دۆزینەوەی نەخۆشییەکان، بەکارهێنانی لەیزەر بۆ جوانکاری و کەم کردنی ژانەکان.
• **بەکار هێنانی لەیزەر لە کاروباری چەکداریدا**: بەردەوام یەکەک لە بەکارهێنانە گرنگەکانی لەیزەر بووە. ئێستا گرنگترین بەکارهێنانەکانی لەیزەر لە کاروباری چەکداری ئەمانەن:
١- مەسافە یان دووری دۆزینەرەکانی لەیزەری (دۆر دۆز).
٢- نیشان کردن یان نیشانە گرتنی لەیزەری.

بەکار هێنانی لەیزەر لە پزیشکیدا:
هاتنە مەیدانەوەی پڕ لە هێز و گەشەی لەیزەر، شۆڕشێکی گەورە بووە لە پزیشکیدا. ئەو کاتەی کە لە ساڵی (١٩١٧ز)دا بیردۆزەکانی لەیزەر لە لایەن ئێنیشتاینەوە باس کران، کەم کەس هەبوون کە هزری ئەوەی بکات کە لەیزەر چی ڕۆڵێکی گەورەی لە ئایندەدا دەبێت، لە خەیاڵیدا وێنە بکات. هەروەها وێنە کردنی ئەم خەیاڵە کە تاکو چ ئاستێک لە زەوینەکانی جۆرا و جۆر سوود لە لەیزەر وەردەگیرێت لەو کاتەدا زۆر ئەستەم بووە. لەیزەر وەک سەرچاوەیەکی بە هێزی ئینێرژی، لە پزیشکیدا بە کار دەهێنرێت بە تایبەت لە ئەمریکا لە شوێنی دروست بوونی لەیزەر بووە، ئێستاش هەر سەرچاوەی لەیزەرە. بە بڕوای هەندێک لە نەشتەرگەرەکان، لەیزەر بۆ بڕینەوەی هەندێک لە ڕەگەکانی خوێن کە حالەتێکی زۆر پێچا و پێچیان هەیە، وەک: (مێشک) زۆر باش و مناسبن. لەیزەر لە کاتی بڕینی ڕەگەکانی خوێن، بە سۆتاندن، ڕێگری لە خوێن بەربوون دەکات. هەندێک لە پزیشکەکەنی چاو لە لەیزەر بو لەحیم کردن و پێکەوە لە حیم کردنی جیابونەوەکانی پەردەی چاو بەکار دەهێنن. بە کورتی لە خوارەوە باسی بەکار هێنانی لەیزەر لە بەشە جۆراجۆرەکانی پزیشکییدا دەکەین:

١. نەشتەرگەری:

ئامێرەکانی لەیزەر زۆر بە هێز و سەرکەوتوو بوونە لە چارەسەرییەکانی جیا بوونەوەکانی پەردەی چاو، وە هەروەها لە زۆر نەشتەرگەری لەیزەر ڕۆڵی زۆری هەیە. لە نەشتەرگەرییدا، نەشتەرگەرەکان بە مەبەستی دوورینەوەی برینەکان سوود لە لەیزەر وەردەگرن، بۆ بڕینەوەی شوێنەکان زۆر سوود بەخشە. لە گەل بڕین چەقۆی لەیزەری ڕێگری دەکاتن لە خوێنبەربوونی شوێنەکە، لە چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست و کێشەکانی پێست و هەلگرتنی نیشانەکان و خاڵەکانی سەر پێست زۆر سوود بەخشە. زیاترین بەکار هێنانەکانی لەیزەر لە پزشکییدا لە نەشتەرگەرییەکانە، بەلام هەندێک جار لەیزەر بۆ دۆزینەوەش سوودی لێ وەر دەگیرێت، وەک سوود وەرگرتن لێی بۆ میکرۆ فلوئورمەتر لە (ئەندازە گرتنی خێرایی دۆپلەری بۆ ئەندازە گرتنی خێرایی خوێن) و فلوئورسانی لەیزەری لە (ئاندوسکوپی ڕێگاکانی هەناسەدان بۆ دۆزینەوەی گرییەکان لە قۆناغەکانی سەرەتایی). لە نەشتەرگەری لە ڕۆناکی زۆر بچووکی تەرکیزی بوویی لەیزەری (CO_2) بە جێ چەقوی نەشتەرگەری ئاسایی (یان کارەبایی) سوود وەردەگیرێت. ڕۆناکی زۆر بچووکی خوارەوەی سوری لەیزەری (CO_2) بە توندی لە لایەن مولوکولەکانی ئاو کە لە ناو شوێنەکەدان بەخۆیەوە وەردەگرێت و دەبێتە هۆی بە هەڵم بوونی زۆر خێرای ئەو مولوکولانەی ئاو و لە ئەنجامدا بڕینی شوێنەکە. ئیجابیاتی چەقۆی لەیزەری بە نیسبەت چەقۆی ئاسایی نەشتەرگەری ئەمانەی خوارەوەن:
أ. ووردی زۆری چەقوی لەیزەری بە تایبەت ئەو کاتەی کە ڕۆناکی بچکۆلەی لەیزەری لە لایەن میکروسکوپێک هان بدرێت. (نەشتەرگەری لەیزەری).
ب. توانای لەیزەر بۆ بەکار هێنانی لەو شوێنانە کە زۆر بە زەحمەتن بۆ کار کردن و نەشتەرگەری، بۆیە: هەر شوێنەک لە بە ئامێرەکانی ئۆپتیکی وەک ئاوێنە و عەدەسە یان هاوێنە ببینرێت بە ئامێری لەیزەر دەکرێت چارەسەر ببێت.
ج. کەم کردنی زۆر بەرز خوێن بەربوون لە ڕەگەکانی خوێن بە هۆی بڕینی لەیزەری.
د. زەرەر و زیانی زۆر کەمی لەیزەر بە دەروبەری شوێنی بڕینی نەشتەرگەری کراو بە لەیزەر.
بەلام لە بەرانبەری ئیجابیاتی سەرەوە هەندێک سەلبیاتی هەیە، وەک ئەمانەی خوارەوە:
أ. خەرجییەکانی زۆر و ئاڵۆزی ئامێرەکانی و دەزگاکانی نەشتەرگەری لەیزەری.
ب. خێرایی کەمتری چەقۆکانی لەیزەری لە نەشتەرگەرییەکانی لەیزەری.
ج. کێشەکانی پاراستنی ئیمەنی چەقووەکانی لەیزەری.
د. گران بوونی نرخی ئامێرەکانی لەیزەری.

٢. بەکار هێنانی لەیزەر لە نەخۆشییەکانی پێست و جوانی:

جۆرەکانی جۆرا و جۆری لەیزەر لە چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست و



جوانی بە کار دەهێنرێت کە بە کورتی پێکهاتوون لە:

• چارەسەری برینەکان و خاڵەکانی ڕەگی کە ڕەنگەکانیان زۆر جار سوور وان دەبێت کە پێکدەهێن لە: ڕەگەکانی بۆماوەیی (واریسی)، ڕەگەکانی سووری ژێر پێست کە زۆربەی کات لە سەر ڕوومەت و لە ئەنجامی سوتنی پێست لە ژێر ڕوناکایی ڕۆژەوە یان بە هەر هۆکارێکیتر پێست ناسک ببێت، دەهێتە کایەوە. منگگر تەنکان، ئەنژیومەکانی تەونە داپیروشەک، گرانولوم پیوژنیکومەکان و ...ئەو نەخۆشییانە لە ڕێگای مەبەستە کردنی تیشکەکانی لەیزەری هیموگلوبینی دەبن کە لە گلوبولەکانی سوور هەنە.

• چارەسەری جۆرەکانی کێشەکانی ڕەنگی و ڕەنگدانەی پێست کە پێکدەهێن لە: خاڵەکان و تاتوەکان. لەو حاڵەتە نوقتەی هەدەف بۆ لەیزەر ڕەنگدانەکانی میلانین و ڕەنگەکانی تاتۆ دەبێت.

• چارەسەری و کێم کردنی مووەکانی زیادە و نەویست. لەو حالەتەش نوقتەی ئامانجی لەیزەر ڕەنگدانەکانی میلانینن کە لە ڕیشە و قەدی موودا هەیە، بۆیە ئەو موویانەی کە ڕەنگی سپی و ڕۆنییان هەیە و ڕەنگدانەی میلانینیان نییە بە لەیزەر لە ناو ناچن و بۆ لە ناو بردنییان پێویستی بە چارەسەر کردنەکانیتر وەک ئیلیکترولیزمان هەیە.

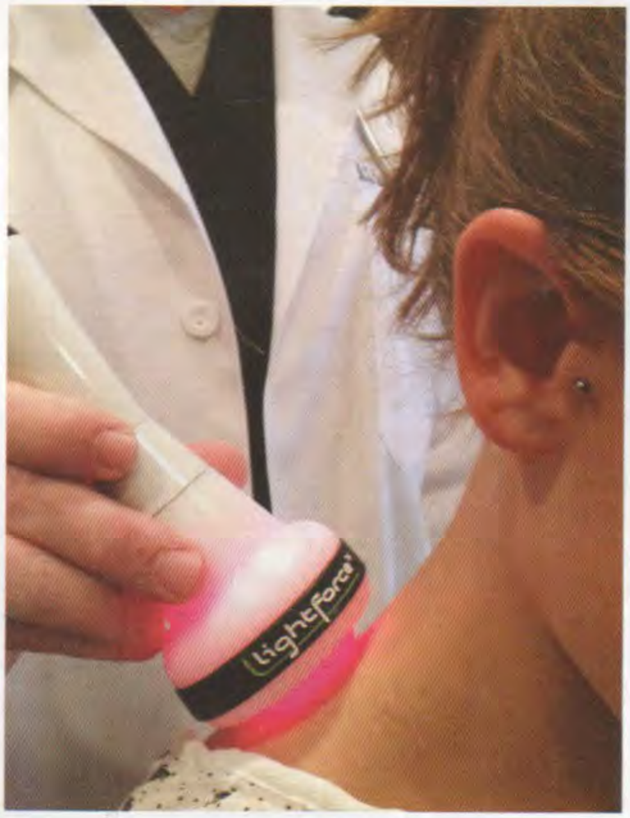
• کەم کردنی نیشانەکانی پیری لە ڕوومەت شوێنی برین و زیپک و کوێری لە سەر پێست لە هەر شوێنەکی لەش.

• چارەسەری هەندێک لە نەخۆشییەکانی پێست، وەکو: بالووکە، گۆشتی زیادە (گۆشت پارە)، ناشرینییەکانی سەر پێست بە هەر هۆکارێک بێت، نارێکییەکانی سەر پێست بە هۆی قەڵەوی و دووگیان بوون و...هتد.

• هەندێک جار لە لەیزەر بۆ برینی بەشێک لە پێست یان شوێنێکیتر وەک ئەو کارەی کە بە چەقۆی برین لە نەشتەرگەری دەکات لەیزەر بەکار دەهێنرێت. لە شێوەی بەکار هێنانی لەیزەر خوێنرێژی کەمترە.

٣. بەکار هێنانی لەیزەر لە پزیشکی ددان:

بەشێکیتر لە پزیشکی کە لەیزەر بە کار دەهێنرێت پزیشکی ددانە. لە بە کار هێنانی لەیزەر لە پزیشکی ددان هاوکات لە ڕۆناکی ڕەنگی لە بۆ تیشکەکێک بۆ ڕێنمایی سوود وەردەگیرێت و لە تیشکی نەبینراوی لەیزەر کاری پزیشکی لە ددان پزیشکی جێ بەجێ دەکرێت، لە لەیزەر بۆ دۆزینەوە و هەروەها چارەسەری نەخۆشییەکانی ددان سوود وەر دەگیرێت. لەیزەر لە ددان پزیشکی بۆ چاککردنەوەی ددانەکان کلۆر و پڕ کردنەوە، هەلگرتنی کلس و سپی کردن و نەشتەرگەری ڕەگی ددان بە کار دەهێنرێت. هەروەها لە لەیزەرەکانی سارد بۆ کەمکردنی ژانەکانی پێش و پاش نەشتەرگەری ڕەگی ددان، کەمکردنی هەوکردن و زۆر کردنی خێرایی چاکبوونەوەی برینی پاش نەشتەرگەری ددان و برینەکان ناوەوەی دەم بە کار دەهێنرێت. (دکتور مایەر) لە بیرمەنگای میشیگان لەیزەرێکی دەستی (Nd:YAG) سی واتی بە سەرێک باریکەی ڕۆناکی بۆ پزیشکی ددان داهێناوە. باریکەی ڕۆناکی ((١/٦٤٠٠ مایکرۆنی ئەو لەیزەرە دەتوانێت زەرەر لە پەردەی چاو بدات، بۆیە پێویست پزیشک و نەخوش هەردوویان کاتی کار لە سەر ددان لە چاویلکەکان تایبەت سوود وەربگرن تاکو کاتی کار بە لەیزەر ڕێگری لە زەرەرەکانی لەیزەری (ND:YAG) بگیرێت. لەیزەر هەروەها بۆ بڕین و تراشینی پووەکانی ددانەکان بە کار دەهێنرێت. ددان پزیشک بۆ چالاک کردنی لەیزەر بە کۆنترۆلی پێی پاڵی پێوە دەنێت کە لە هەر چرکەدا (١٠ تاکو ٢٠ تپ) بە دەست دەهێت، هەر تپێک تەنیا



یەک میلیونیومی چرکە دەخایێنێت. پێکهاتەی پووەکانی بە عەیب بە بێ زەرەر گەیاندن بە دەروبەری تەندروستی پووەکانی ددان دەکات بە هەڵم، نەخۆش هەست بە ئازار ناکات، چونکە تپەکانی لەیزەری زۆر کورتر لە ئەوەن کە وەڵام دانەوەی دەماری هەبێت. تپەکانی لەیزەری نەک تەنیا شوێنی نەخۆشی پووەکان دەکەن بە هەڵم، بەڵکو هەر میکروبێک لەو شوێنە لە ناو دەبەن. هەر ئەو تراشینی پووەکانی ددان ئەگەر بە شێوازی نەشتەرگەری ئەنجام بدرێت، نەخوش پێویستی بە سڕ کردن هەیە و لەوانەیە بۆ چەند هەفتەیک نەتوانێت بە ئاسانی خواردن بخوات، ژانی پاش نەشتەرگەری و چاکبوونەوەی پووەکان ماوەیەکی درێژ دەخایێنێت. بەکار هێنانێکیتری لەیزەر لە ددان پزیشکی، سوود وەرگرتن لە لەیزەر لە چاک بوونەوەکانی برینەکانی ناو دەم و ددانە. زۆربەی نەخۆشەکانی لە پاش سوود وەرگرتن لە لەیزەر بۆ چارەسەری برینەکانی دەم و ددان، نەخۆشییەکانی وایروسی دەم، برینەکان بە هۆی ددانەکان دەستکێرد، گرێیەکانی بچووکی شێرپەنجەیی زۆر زوو چارەسەر دەبن.

بەکار هێنانی لەیزەر لە چارەسەری سروشتی و فیزیوتێراپی:

لەیزەر بە کارلێکردنەوەکانی فیزیولوژیکی دژ بە ژانەکانی و هەروەها ئارام کردن و هەتا کارلیکی چاککردنەوەی دەمار هاتووە ناسین، بۆیە لە فیزیزتێراپی سوودی لێ وەردەگیرێت. لەیزەر لە فیزیزتێراپی بۆ چارەسەری کێشەکانی تاندونی، دڕانی تاندونی و نەخۆشییەکان و کێشەکانی وەک پشت ئێشان و ئارتروز، ژانەکانی سیاتیک، کێشەکانی دەماری تایبەت بە سوکەری و چانەکان بە هۆی شکانی ئێسککان سوودی لێ وەر دەگیرێت.

بەکار هێنانی لەیزەر لە پزیشکی چاو: لە پزیشکی چاودا لەیزەر بە شێوەیەکی بەر فراوان بەکار دەهێنرێت. لە چارەسەری زۆرینەی کزییەکانی نزیک بینی، دوور بینی و ئاستیگماتیزم سوودی لێ وەر دەگیرێت. لەیزەر لە چارەسەری نەخۆشییەکانی چاو بە هۆی سوکەری ڕۆڵیکی سەرەکی و گرنگی هەیە. «سوکەری «

یەکەک لە گرنگترین هۆکاری نابینایییە لە وولاتی ئێمە و لەیزەر لە چارەسەری نەخۆشییەکانی کە تووشی سوکەرین ڕۆڵی سەرەکی هەیەتی و دەتوانێت ڕێگری لە کوێرە بوون بە هۆی سوکەری بکات. سەرەڕای بەکار هێنانی لەیزەر بە چارەسەری نەخۆشییەکانی سوکەری و پەردەی چاو، خۆی لەیزەری ڕۆڵی دۆزینەوەی نەخوشییەکانیشی هەیە. لەو سەردەمەدا بە هۆی ئامێرە جۆرا و جۆرەکانی لەیزەری وێنە لە لایەکانی پەردەی چاو دەگیرێت و هەتا ئەگەر گرێیەک لە ئاستی مایکرونی لە ناو پەردەی چاودا هەبێت، دەدۆزرێتەوە و بە سوود وەرگرتن لە لەیزەر چارەسەر دەبێت. هەروەکو ووتمان : « سوکەری» یەکەکە لە گرنگترین هۆکاری کوێرە بوون لە کوردستان، بەکار هێنانی لەیزەر کارێکی سەرەکییە بۆ چارەسەری ڕێگری لە کارلێکەرییەکانی سوکەری بە سەر پەردەی چاوەوە، پێویستە بگووترێت کە چارەسەری ئەستوور بوون فووێئا (Fovea)، خوێن ڕێژییەکانی و جیابوونەوەکانی پەردەی چاو بە سوود وەرگرتن لە لەیزەر ڕێگری لە کوێرە بوون دەکات. لەو حالەتانە کە دەرەجەی نزیک بینی نەخۆش زۆر بێت و بە هۆی ئەو دەرەجە زۆرەی نزیک بینی (High myopia) مەترسی کوون بوونی پەردەی چاو و جیا بوونەوەی پەردەی لە ئارادایە، بە کار هێنانی لەیزەر ڕێگری لە کوون بوونی پەردەی چاو و نابینایی دەگرێت. هەروەها لەیزەر لە کردنەوەی گیرانەوەکانی ڕەگەکان و گرێیەکانی پەردەی چاو سوودی زۆری هەیە، هەروەها بەکار هێنانی لەیزەر لە چارەسەری ئاوی ڕەش (Glacoma) بە گۆشەی کرایەوە ڕۆڵی زۆری هەیە و ڕێگری لە کوێرە بوون دەکات.

لەیزەر لە پاراستنی تەندروستی و جوانی: بەکار هێنانی لەیزەر لە کاروباری پاراستنی تەندروستی و جوانی ئێستا زۆر بە کار دەهێنرێت. لەیزەر لە زەوینەی جوانی و تەندروستی و جوان کردنی پێست سوودی زۆری هەیە، لە لەیزەر بۆ لە ناو بردنی مووەکانی زیادە، بەرزی و بڵندییەکانی ڕوومەت و پێست بە تایبەت لە دەوروبەری دەم و چاو و شوێنە بەجێ ماوەکانی نەخۆشییەکانی پێست زۆر سوودی لێ وەردەگیرێت.

نەشتەرگەری مێشک:

یەکەمین لەیزەری بە کار هێناراوی بۆ نەشتەرگەرییەکانی مێشک لەیزەری (CO_2) بووە و ئەو لەیزەرە ئێستاش توانیتی هەبوونی خۆی لەو بەشە نەشتەرگەرییە بەردەوامی پێ بدات. لەیزەری ((CO_2 بە هۆی تەرکیزی تیشکەکانی لەیزەری لە نوقتەیەک لە ڕێگای دوورەوە، وە هەروەها وورد بوونی ئەو ئامێرە و لەیزەرە لە کارور میکرۆسکوپی سوودی لێ وەردەگیرێت، لەیزەری (Nd:YAG) لەیزەرێکی مناسب بووە بۆ ئەوەی ئەویش لە نەشتەرگەرییەکانی لەیزەری سوودی لێ وەربگیرێت. ئەو لەیزەرە لە بۆ لە وانبردنی زۆر لە گرێیەکانی ڕەگەکانی خوێنی بە کار دەهێنرێت و لەم دواییە لە بۆ ناکۆکییەکانی ڕەگەکانی خوێن (AVMS) بە کار دەهێنرێت.

بەکار هێنانی لەیزەر لە چارەسەری نەخۆشییەکان:

- بەکارهێنانی لەیزەر لە نەخۆشییەکانی پێست (دێرماتوماتۆلۆژی): چارەسەری سۆتانەکان و برینەکان و ڕێگری لە پیر بوونی زوو بە سوود وەرگرتن لە لەیزەرەوە زۆر باشە.
- نەخۆشییەکانی ماسولکەیی و ئێسک (ئورتوپێدی): لە چارەسەری پشت ئێشانەکان، کێشەکانی تەندونی، ئارتریت ڕۆماتوییدی لەیزەر بە کار دەهێنرێت.
- لە کێشەکانی دەمار (ئەعساب): چارەسەری ژانە سەرەکان و لاسەر ئێشە (میگرێن) بە کار دەهێنرێت.
- نەخۆشییەکانی ڕەگەکانی خوێن: چارەسەری واریسەکان و



کێشەکانی ڕەگەکان لە سوود وەرگرتن لە لەیزەر زۆر گرنگە.

لەیزەر لە چارەسەری و چاک بوونەوەی برینەکان:

لەیزەر بە هۆی خێر کردنی دووبارە سازی ڕەگەکانی خوێنی، دروست بوونەوەی نوێی ڕەگەکان دەبێتە هۆی ئێستریل بوونی خێراتری شوێنی برین و لە ناو چوونی میکرۆبەکان و دەبێتە هۆی زو وچرتر بوونی گەیاندنی خوێن و بە هێزبوون و چالاکی خانەکان کە زۆرتر ئێستا لە بۆ زەوینەی دووبارە سازی و چاک بوونەوەی برینەکان بەکار دەهێنرێت. لەو سەردەمەی لە لەیزەرەکانی سارد لە بۆ چاک بوونەوەی بناغەی برینەکان و برینەکانی نەخۆشەکانی سوکەری هاوکات لە گەڵ چارەسەرییەکانیتر بە کار دەهێنرێت و هەتا لە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی گەلە، حەساسیەکانی لووت و نەخۆشییەکانی لووت دەتوانێت سوود بەخش بێت.

مەترسییەکانی بەکار هێنانی لەیزەر لە پزیشکییدا:

بەکار هێنانی نادروستی لەیزەر لە بۆ چارەسەری نەخوشییەکانی چاو، دەتوانێت زۆر سلبیاتی بۆ تەندروستی چاو هەبێت، لە کەمتر لە یەک لە سەدی چرکە شەبەکەی چاو لە ناو دەچێت.

سەرەڕای ئەوەی کە خۆی لەیزەر زۆر جار بۆ چارەسەری زۆر لە نەخۆشییەکان بە کار دەهێرێت بەڵام خۆی لەیزەر زۆر کەم دەبێتە هۆی شێرپەنجە.

نەشتەرگەری بە لەیزەر خاوەنی خێرایی زۆر و ووردییەکی زۆرە لە کاری نەشتەرگەری دەبێت، بە هۆی بێ ژان بوونی نەشتەرگەری و نەبوونی هیچ نارەحەتییەک پێشنییار دەکرێت، بەلام قەت جێنشینی تەکنیکەکانی جۆرا و جۆری نەشتەرگەری نابێت.

پێویستە بگووترێت کە پەروەدە کردن و فێرکردنی بەکار هێنانی لەیزەر دەتوانێت لە سلبیاتی زۆر کەم بکاتەوە.

لێرە پێویستە ئاماژە بەو خاڵە بکرێت کە تەواوی پسپۆڕەکان لە پێش بە کار هێنانی لەیزەر پێویستە خولی تایبەت بە خۆپاراستن و پاراستنی نەخۆش لە لەیزەر تێپەڕ بکەن.

زۆر لەو کەسانە هەن کە بە بێ ئەوەی هیچ زانیاریەکییان لە سەر مەترسییەکانی لەیزەر هەبێت، بە شێوازەکانی تایبەت وەک بۆ پێست و ...هتد بەکار دەهێنن پێویستە بگووترێت کە تەنیا ئەو پسپۆڕانە کە خولی تایبەتییان بۆ لەیزەر بینییەوە لە پاش دیراسەی تەواو لەیزەر بۆ کاری پزیشکی بەکار دەهێنن.

نەخۆشی زەردوویی

د.سۆران موحەممەد غەریب

نەخۆشی زەردوویی یان زەرتک کە منداڵ و گەورە تووشی دەبێت، ئەوەیە: ماددەی (بیلڕوبین) زیاد دەکات لە ناو خوێنی مرۆڤ کە ماددەیەکی ڕەنگ زەردە.

• ماددەی بیلڕوبین چییە؟

بیلڕووبین ماددەیەکە لەشی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی دروستی دەکات، لە شکاندنی خڕۆکە سوورەکانی ناو خوێن و جەرگ (الكبد) وەری دەگرێت و لە ڕێگای پیسی لەش دەری دەکاتە دەرەوە. بە هۆی ئەو میکانیزمە ئاساییە ڕێژەی بیلڕووبین لە سنووری ئاسایی دەمێنێتەوە بەتایبەتی لە حاڵەتی منداڵی تازە لە دایک بوو ڕەنگی زەرد دەردەکەوێت لە منداڵەکەدا. لە کاتی لەدایک بوونی منداڵدا زۆربەی ئەو منداڵانە تووشی ڕەنگی زەرد دەبن لە پێستیان و ناوچاویان، ئەوەش لە وڵاتی خۆمان پێیدەووترێت: نەخۆشی زەردوویی (زەرتک)، وە بزمانی عەرەبی پێدەووترێت: (اليرقان). زۆر جار ئەم نەخۆشییە دوای یەک ڕۆژ لە تەمەنی منداڵی تازە لە دایک بوو دەردەکەوێت یان دوای دوو یان سێ یان چوارەم ڕۆژ دوای لە دایک بوونی منداڵەکە دەردەکەوێت. ئەگەر نەخۆشی زەردوویی لەگەڵ لە دایک بوونی منداڵەکە دەرکەوت، ئەوا: دەبێت ئەو منداڵە لە نەخۆشخانەدا بمێنێتەوە بۆ ئەوەی چارەسەر بکرێت و بزانرێت: بۆچی ئەو نەخۆشییە دەرکەوت لەو منداڵە و چارەسەری بکرێت و چارەسەری هۆکارەکەشی بکرێت.

• هۆی نەخۆشی (زەردوویی) چییە؟

بێگومان هۆکاری تووشبوون بەم جۆرە نەخۆشییە زۆرە، بەڵام گرنگترین هۆکارەکانی بریتییە لە: (زەردوویی فیسیۆلۆجی) ئەم هۆیەش دەتوانین پێی بڵێین کە زۆرترین حاڵەتە و هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کێشە لە جگەری منداڵە تازە لە دایک بووەکە یان بە باشی جگەری منداڵەکە کار ناکات یان بە شێوەیەکی ئاسایی دروست نەبووە، بۆیە لەم حاڵەتە جگەر ناتوانێت ماددەی بیلڕووبینە زیادەکە وەربگرێت و فڕێی بداتە دەرەوەی لەش. هەروەها زیاد بوون و دروست بوونی ماددەی بیلڕووبین لەم قۆناغەدا لە ژیانی منداڵەکەدا بە هۆی زیاد بوونی ماددەی (هیمۆگلۆبین) لە کاتی لە دایک بوون و زیاد بوونی وەرگرتنی ماددەی (بیلڕووبین)ە لە ڕیخەڵۆکەکان، لە کاتی زیاد بوونی ئەو ماددەیەش دەبێتە هۆی زەرد بوونی پێست و ناو چاوی منداڵەکە. شیری دایکیش جاری واهەیە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە لەبەر ئەوەی شیری دایک دەبێتە هۆکاری سەرەکی بۆ وەرگرتنی ماددەی بیلڕووبین لە ڕیخەڵۆکەکان و دەیگەڕێنێتەوە بۆ خوێن. کۆبوونەوەی خوێن بە شێوەیەکی زۆر لە سەر و پێستی منداڵەکە لە کاتی لە دایک بوونی منداڵەکە بە شێوەیەکی نائاسایی، کە پێی دەووترێت: (تعسر الولادە). چەند هۆیەکیتریش کە پەیوەندی هەیە بە نەخۆشییەکانی وەکو نەخۆشی پاقلە یان نەخۆشییەکان بە هۆی کێشەیەک لە هەر یەک لە یەکەکانی خڕۆکە سوورەکان لە ناو خوێن، هەروەها چەند هۆکاریتریش هەن کە پەیوەندییان هەیە بە جگەرەوە.

• چۆن دەزانین منداڵی تازە لە دایک بوو تووشی زەردوویی بووە؟

ڕەنگی منداڵەکە لە ڕەنگی ئاسایی خۆی کە مەیلەو سوورە دەبێتە میلەو زەرد، وە باشتر دەردەکەوێت ئەگەر بە هەندێک هێز دەست بکەینە سەر لووتی منداڵەکە یان سەر پێستی سینگی بۆ ئەوەی ڕەنگە زەردییەکە دەرکەوێت. یەکەم دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە، منداڵەکە ڕەنگی زەرد دەردەکەوێت لە دەم و چاو و ناوچاوی منداڵەکە، کەم کەم ڕەنگە زەردییەکە دادەبەزێتە خوارەوە بۆ سینگ و تادەگاتە هەردوو قاچی.

• مەترسی نەخۆشی زەردوویی لە سەر منداڵ: بەزۆری نەخۆشی زەردوویی لە منداڵی تازە لە دایکبوودا حاڵەتێکی ئاساییەی و هەر لە خۆیەوە نامێنێت، بەڵام ئەگەر ماددەی (بیلڕوبین) زۆر بوو لە خوێن، ئەوا: دەبێتە مایەی مەترسی. نەخۆشی زەردوویی زۆر مەترسی دەبێت و دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ماددەی (بیلڕۆبین) لە مێشکی منداڵ و مێشکی منداڵەکە زەرەرمەند دەبێت و منداڵەکە تووشی خەڵەلی مێشکی دەبێت یان شەلەل.

• چارەسەر کردنی: یەکەم جارلا دەبێت بزانین تا چ ڕادەیەک منداڵەکە زەردوویی هەیە، ئەگەر لە سنووری ئاسایی بوو، ئەوا: هیچ مەترسییەکی نییە. بەڵام دەبێت چاودێری بکرێت بۆماوەی (٢٤) کاتژمێر، لە یەکەم پشکنین ئەگەر زانیمان ڕێژەی نەخۆشییەکە لە حاڵەتی ئاسایی زۆرتر بوو، ئەوا: ڕاستەوخۆ دەبێت شیری دایک نەدرێتە منداڵەکە و دەست بکرێت بە چارەسەر کردنی تیشکی تایبەت بە نەخۆشی زەردوویی کە تەنها لە نەخۆشخانەکان هەیە، ئەگەر ڕێژەی زەردوویی منداڵەکە زۆر بوو، ئەوا: دەبێت هەموو خوێنی منداڵەکە بگۆڕدرێت.





ئامۆژگاری بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە



پزیشک کاتی چارەسەری نەخۆشێک دەکات، کە نەخۆشی شەکرەی هەیە (جۆری I یان جۆری II) چەند ئامانجێکی لە بەردەم دایە:

1 - نەهێشتنی ئەو نیشانانەی کە بە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دەردەکەون.
2 - کەم کردنەوەی یان نەهێلانی ڕوودانی ماکەکانی نەخۆشی شەکرە.
3 - تاکی نەخۆش ژیانیکی ئاسوودە بباتە سەر.

لێکۆلینەوەکان دەریان خستووە کاتێک ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دادەبەزێ بۆ کەمتر لە (11.1mmol/l)(200mg/dl) ئەوا هەموو نیشانەکانی بە هۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن پەیدا دەبن نامێنێت، بۆیە ئێستا پزیشکان هەوڵی بەدەست هێنانی ئامانجی دووەم و سێ یەم دەدەن. لە کاتی چارەسەرکردن پزیشک چەند پشکنینێک وەک هۆکارێک بەکاردێنێ بۆ زانینی ئەوەی: ئایا شەکرەکە کۆنترۆل بووە یان کۆنترۆل نەبووە؟. لەو پشکنینانەش:

1 – ڕێژەی شەکر لەناو خوێن:

أ - هیمۆگلۆبینی HbA1c <6.5
ب - ڕێژەی شەکر پێش نان خواردن لە نێوان (5.0 تا 7.2 mmol/l) وە (90 130- mg/dl)
ج - ڕێژەی شەکر دوای نان خواردن (تێری) کەمتر لە (10.0> mmol/l) (<180 mg/dl)

2 – فشاری خوێن کەمتر بێت لە

130/80> mmhg

3 – چەوری:

أ- چەوری چری نزم (زیان بەخش) > 2.6 mmol/l) (<100 mg/dl)
ب- چەوری چری بەرز (HDL) >1.1mmol/l(>40 mg/dl)
ج- چەوری سیانە (TG) > 1.7 mmol/l(<150 mg/dl)

•هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە:

1 – هۆشیار کردنەوەی نەخۆش و خانەوادەکەی دەربارەی شەکرە:

أ – نەخۆش فیربکریت پشکنینی شەکرە لە ناو خوێن بۆخۆی بکات، هەروەها فێری زانینی ماددەی کیتۆن لە میز بکرێت (شەکرەی جۆری ا).

ب – نەخۆش فێری بەکارهێنانی ئەنسۆلین بکرێت (ئەگەر ئەنسۆلینی بۆ نووسرا).

ج – ڕێنمایی تایبەتی دەربارەی چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە لە کاتی نەخۆش کەوتن بدرێتی.

د – نەخۆش نیشانەکانی دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بزانێت و ئەگەر تووشی هات بزانێت چۆن چارەسەری دەکات.

ه – ئاگاداری پێ و ئەنگوستەکان و کەلێنی پەنجەکانی بێت و گرنگی بە پێستی بدات و لە ووشک بوونەوە و داڕووشان و بریندار بوون بیپارێزێت.

و – ئەگەر وەرزشی دەکرد یان کارەکەی خۆ ماندوو کردن و وەرزش کردنی تێدا بوو بزانێت چۆن جێبەجێی دەکات.

ز – هەوڵ بدات ئەو هۆکارانەی یارمەتی دەرن لە دەرکەوتنی ماکەکانی شەکرە چارەسەر بکرێن.

2 – خۆراک: خۆراک گرنگی هەیە لە هەموو قۆناغەکانی نەخۆشی شەکرە لە چارەسەرکردن، لەوانەی کە مەترسی تووش بوونیان بە شەکرە هەیە (بۆ نموونە: قەڵەون یان تووشی تێکچوونی ڕێژەی شەکر بوونە) خۆراک بەکار دێت وەک هۆکارێکی خۆپاراستن، ئەویش ئەگەر نەخۆش پارێزی کرد کێشی لەشی دادەبەزێت و بۆ ماوەیەکی درەنگتر دوور دەبێت لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە، بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە تووشی شەکرە هات بوو، ئەو کات پارێزیکردن یارمەتی دەدات کە دوور بێت لە ماکەکانی نەخۆشی شەکرە و درەنگتر ماکەکانی لە سەر بە دیار بکەوێت. هەروەها ئەگەر نەخۆشەکە لەگەڵ نەخۆشی شەکرەکە یەکێک لە ماکەکانی شەکرەی لە سەر دیارکەوت بێت، پارێزیکردن یارمەتی ڕاگرتنی باری تەندروستییەکەی دەدات لە بارێکی جێگیرتر بمێنێتەوە. خۆراکی تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت پێویستە بەم جۆرەی خوارەوە بێت:

1 – چەوری: (-20 35%) لەو ووزەیەی بۆ لەش پێویستە لە چەورییەوە بێت کە ڕێژەی چەوری تێر (Saturated fat) کەمتر لە > 6 %)) ووزەی بدات و ڕۆژانە کەمتر لە((200 mg/day لە کۆلیسترۆل بەکار بهێنرێت و هەوڵ بدرێت گۆشتی ماسی هەفتەی دوو تا سێ جار بەکاربێت هەتا دەکرێت لە چەوری گیانەوەر بە دووربن.

2 – کاربۆهیدرات: (45 – 65%) لە ووزەی بەدەست هاتوو لە خۆراک با لە کاربۆهیدراتەوە بێت و هەوڵ بدرێت کاربۆهیدرات زۆر بخورێت و شەکرە سادەکان دەتوانن بەکاربهێنێت دوای ڕێکخستنی ژەمی ئەنسۆلین.

3 – پرۆتین: خۆراکی بەکار هاتوو بۆ ووزە دەرپەڕاندن(10 – 35%) پرۆتین بێت، حەز دەکرێت کەم پرۆتین بەکار بهێنین.

4 – ڕیشاڵی خۆراک (سەوزە و میوە) زۆر بەکاربهێنرێت.



ج- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، وەرزش کردن دەبێتە هۆی داگرتنی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن و چاک کارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین.

ڕێکخراوی شەکرەی ئەمریکی (ADA) ڕێنمایی داوە کە وەرزش کردن بۆ ماوەی (150) خولەک لە یەک هەفتەدا کە دابەش کرابێت بەلایەنی کەم بەسەر سێ ڕۆژدا یارمەتی کۆنترۆلکردنی شەکرە دەدات. دوو تێبینی گرنگ هەیە:

1 - وەرزش کردن لەگەل ئەو هەموو سوودانەی کە هەیەتی هەندێک جار لەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێتە هۆی دابەزین یان هەڵسانی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا، بۆ دوورکەوتنەوە لە هەڵسان یان دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا:

أ- نەخۆشی شەکرە لە جۆری I (شەکرەی منداڵان):

1 - ئەگەر ویستت وەرزش بکەیت پشکنینی خوێن بۆ شەکرە لە پێش و لە کاتی و لە دوای وەرزش کردنەکە بۆخۆت بکە.
2 - وەرزش مەکە ئەگەر ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن زیاتر بوو لە (250mg/dl<) وە ماددەی کیتۆن لە میز هەبوو.
3 - ئەگەر پشکنینی شەکرەکە کەمتر بوو لە (100 mg/dl) 5.6mmol/dl، ئەوا: کاربۆهیدرات (خۆراک) وەربگرە پێش وەرزش کردن.
4 - لە کاتی وەرزش کردن پشکنینی خوێنی خۆت بۆ شەکرە بکە و کاربۆهیدرات بەکاربهێنە.
5 - بڕەی ژەمی ئەنسۆلین کەم بکەوە (بەگوێرەی ڕاهاتنت لە پێشوودا) پێش ئەوەی دەست بە وەرزش کردن بکەیت.
6 - فێری ئەوە ببە لەگەل وەرزش کردن باری تەندروستیت چۆن دەبێت. هەوڵ بدە خۆراک زیاد بەکاربهێنیت بۆ (24) کاتژمێر دوای وەرزش کردن.

ب- شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران): زۆر کەمتر لەگەل وەرزش کردن تووشی دابەزینی شەکرە دەبن تەنیا ئەوانە نەبن کە لەسەر شورنقەی ئەنسۆلینن.

2 - نەخۆشیەکانی دڵ زووتر لەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەردەکەوێت، بۆیە ئەو کەسەی شەکرەی هەیەو دەیەوێت وەرزش خۆی پیشانی پزیشک بدات بەتایبەتی:
1 - ئەگەر تەمەنی لە سەرووی 35 ساڵی بوو.
2 - بۆماوەی زیاتر لە 15 ساڵ بوو شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان) ی هەبوو یان زیاتر لە (10) ساڵ بوو شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران)ی هەبوو.
3 - ماکەکانی نەخۆشی شەکرەی لە سەر بە دیار کەوت بوو.
4 - هۆکاری یارمەتیدەریتری هەبوو بۆ تووش بوون بە نەخۆشی دڵ.
5 - کاردانەوەی شەکرەی لە سەر چاو هەبوو.
6 - نەخۆشییەکی موولوولە خوێنیەکانی هەبوو.
7 - تووشی قاچ سڕبوون دەهات و گودە گودە دەبوو.



3 - وەرزش کردن: وەرزش کردن سوودی تەندروستی زۆری هەیە، هەموو ئەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (35) ساڵییە پێش ئەوەی دەست بە وەرزش کردن بکەن دەبێت ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ بکەن، کە ئەو هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی بۆ نەخۆشەکە دەکات و بە گوێرەی باری نەخۆشییەکەی و تەندروستی دڵی نەخۆشەکە بڕیار لە سەر شێواز و چەندێتی و چۆنیەتی وەزررش کردنەکە دەدات:
أ-دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.
ب- نایەڵێت مرۆڤ قەڵەو بێت.
ت- چەوری لە لەش کەم دەکاتەوە.
ث- دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش.



چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە چارەسەر کردنی زۆر ئاسانە! پێویستی بە هەماهەنگی تەواوی نێوان پزیشک و نەخۆش هەیە. سەرەتا پزیشکەکە دەبێت بزانێت ئایا جۆری نەخۆشی شەکرەکە چییە؟ واتە: جۆری یەکەمە، ئەوەی لە منداڵان ڕوودەدات یان ئەوەیە کە لە گەوران ڕوو دەدات. وەهەروەها دەبێت پزیشکە بزانێت: ئایا ئەو نەخۆشەی کە چارەسەر دەکرێت هیچ ماک و ئاڵۆزی نەخۆشی شەکرەی لە سەر دیار کەوتووە؟ چونکە ئەگەر نەخۆشەکە ماک و ئاڵۆزی نەخۆشی شەکرەی لە سەر دیار کەوت بێت، ئەوا: ڕۆڵی دەبێت لە سەر جۆری دەرمانەکە کە بۆ نەخۆشەکە دەنووسرێت، وە پێویست دەکات تەنیا ئەو جۆرە دەرمانانە بۆ نەخۆشەکە بنووسرێت کە یارمەتی نەهێشتنی یان کەم کردنەوەی ئەو ماک و ئاڵۆزی نەخۆشی شەکرە دەدات. وە هەروەها پزیشکەکە دەبێت هەموو ئەو هۆکارانە بزانێت کە لەو کەسە هەیە کە نەخۆشی شەکرەی هەیە، بەو هۆکارانە دەووترێت هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە یان تووشبوون بە نەخۆشیتر لەگەل نەخۆشی شەکرە. هەموو ئەوانەی کە نەخۆشی شەکریان هەیە یەکەم هەنگاو پێویست دەکات تەواو شارەزای نەخۆشییەکەیان بن، لەگەل تەواو ناسینی دەرمانەکانی نەخۆشی شەکر. هەموو نەخۆشەکان بەتایبەتی ئەوانەی خوێندەواریان زۆر باشە پێویست دەکات ئەو تیلمە وەرەقەی لە ناو پاکەتی دەرمانەکە بە تەواوی بخوێنێتەوە، لەگەل زانینی ئەگەرەکان و دەرکەوتنی لە سەر نەخۆشەکە لە کاتی بەکارهێنانی دەرمانەکە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکر. وە هەروەها هەموو نەخۆشەکان ئەو ڕاستییە بزانن کە تەنیا دەرمان چارەسەر نییە بلکو لەگەل دەرمان دەبێت نەخۆشەکە پارێزی تەواو بکات، واتە: هەموو کات دەبێت پارێزی لە خۆراک بکات و گرنگترین هەنگاوە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆش شەکر. پێویستە هەموو نەخۆشێک پێش پێدانی چارەسەری فێری شێوازی دروست لە خۆراک و خواردنەوە بکرێت، کە ئەمەش پێویستی بە چەند جارێک دانیشتن لەگەل پزیشک و تیمی چارەسەرکەر دەبێت.

١– چارەسەرکردنی شەکرەی جۆری ا (شەکرەی منداڵان):

ئەو جۆرە هەموو کات لە تەمەنی گچکە، واتە: تەمەنی منداڵی ڕوو دەدات بۆیە پێویست دەکات خانەوادەکەشی ڕۆڵی کارا بگێڕن لە تەواو تێگەیشتن و چۆنیەتی بەکارهێنانی چارەسەر. وە چارەسەر بە پێدانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەبێت و لەسەر شورنقەی ئەنسۆلین نووسراوە کە (١٠٠) یەکەی تێدایە لە هەر مل ١٠٠unit/ml))، وە یان لەهەندێ باردا ((٤٠unit/ml، بە شێوەیەکی گشتی ئەوانەی ئەم جۆرە شەکرە پێویستیان بە (٠,٥–١,٠unit/kg/day) نیو تا یەک یەکە لە هەر کیلۆ گرامێک لە ڕۆژێکدا دەبێت، بە شێوەیەکیش ئەنسۆلینەکە دەدرێت کە بۆماوەی (٢٤ سەعات) بمێنێتەوە، دوو جۆر ئەنسۆلین هەیە:

أ– ئەنسۆلین سافی کە بۆماوەیەکی کەم دەمێنێ (Short acting) کە پێویستە یەکسەر پێش نان بدرێت بە نەخۆشەکە لەبەر ئەوەی یەکسەر کار دەکات.

ب- ئەنسۆلین شیلو (خابگ) کە بۆماوەیەکی زۆر دەمینی (Long acting) کە دوای نان دەدرێت بە نەخۆشەکە و تا درەنگانی دەمینێت. شێوازەکانی پێدانی ئەنسۆلین چەند جۆرێکن کە پزیشکی چارەسەرکەر بە گوێرەی تەمەن و ئایا ماکی شەکرەی لە سەر بەدیارکەوتووە و ڕێژەی شەکرەکە کۆنترۆل بووە یان کۆنترۆل نەبووە هەڵدەبژێردرێت. ئەنسۆلین هەر لە کاتی دۆزینەوەی لە بیستەکانی سەدەی بیستەم و بەکارهێنانی وەکو چارەسەری نەخۆشی شەکر بێزەرترین دەرمانە!! لە هەموو دەرمانێک بێزیان و بێزەرەرە، وە دەرمانێکە بە کار هێنانی زۆر ئاسانە بەلام نابێت بەبێ ڕاوێژی و چۆنیەتی شێوازی بەکار هێنانی لەخۆڕا بەکار بێت.

٢- چارەسەری شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران):

شەکرەی گەوران بەوە لە شەکرەی منداڵان جیاوازی هەیە: کە لە زۆر کات لە کاتی دیاریکردنی چەند ماکێکی شەکرەی لە سەر بەدیار کەوتووە. هەروەها نەخۆشەکە هۆکاری مەترسیدار و یارمەتیدەری بۆ تووش بوون بە نەخۆشیتر، وەک: نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و قەڵەوی و زیاد بوونی چەوری ناو خوێنی هەیە. بۆیە لەکاتی چارەسەرکردن پێویستە ئەو ڕاستیانە هەموو لەبەرچاو بگیرێن:

أ- کۆنترۆل کردنی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن:

أ- خۆراک: بە پارێزیکردن هەروەک شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان).

ب- وەرزش کردن.

ج - بەکارهێنانی دەرمان:

نزیکەی(١٠٪) لەوانەی شەکرەی گەورانیان هەیە بە پارێزیکردن و وەرزش کردن شەکرەکەیان کۆنترۆل دەکرێت بەلام ئەگەر بە پارێزی کردن لە خۆراک و وەرزش کردن شەکرەکەیان بۆ کۆنترۆل نەبوو پزیشک دەرمانیان بۆ دەنووسێت، دەرمانەکانیش دەکرێن بە چوار جۆرەوە :

١- ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی زیاد ڕژانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین Sulphanyl ureas

ناوی بازاڕی	دەرمان
Doonil، Euglucon	Glibenclamide
Dibizide، Glide، Glez	Glipizide
Diopride، Amoryl، Zorgl	Glimepiride
Glimer	Repaglinide (meglitinide)
Novovorm، Eurepa	Nateglinide(D-phenyl alanine derivative)
NDS،	Natelide

٢- دەرمانەکانی کە پێک هێنانی گلوکۆز لە جگەر کەم دەکاتەوە

ناوی بازاڕی	دەرمان
Glyciphage، Glucophage	Biguanides
Zomet	Metformin

٣- یارمەتی چاک کارکردنی ئەنسۆلین دەدات

ناوی بازاڕی	دەرمان
Enselin	Thiazolidinediones
Rosinorm	Rosiglitazone
Pionorm، pioglor	Pioglitazone

٤- مژینی گلوکۆز (شەکر لە ڕیخۆلە کەم دەکەنەوە)

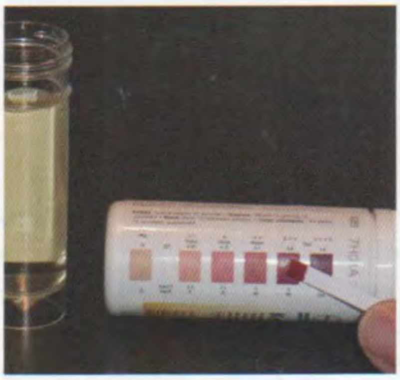
ناوی بازاڕی	دەرمان
inhibitor	Glucosidose
Acarbose Diabose	Acarbose

کە پزیشک ئامۆژگاری نەخۆشەکەی کرد و بە وەرزش کردن و پارێزیکردن لە خۆراک ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن هەر زیاد بوو و کۆنترۆل نەکرا، ئەو کات: دەرمانی بۆ دەنووسی (هەردەرمانێک لە گروپی ١ یان ٢) کە پزیشک بە گوێرەی چەند ڕێنماییەک و سوود و کاردانەوەی لاوەکییەکان هەڵیان دەبژێرێت، بۆ نموونە: ئەگەر نەخۆشەکە قەڵەو بێت پزیشکەکە دەرمانی (Glucophage) بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت چونکە لەگەڵ چارەسەرکردنی شەکرەکە دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش بەلام ئەگەر نەخۆشەکە لاواز بێت پزیشکەکە دەرمانی (Sulphonlyl urea) واتە: گرووپی یەکەمی بۆ دەنووسێت. ئەگەر نەخۆشەکە بە یەک دەرمان سوودی نەبینی ئەوکات دوو دەرمان بەیەکەوە دەیدرێتی (Metformin + Sulphonyl ureas) جا ئەگەر نەخۆشەکە لاواز بوو دەرمانی (Sulphonyl ureas) بە ژەمی تەواوی دەدرێتی و دەرمانی (Metformin) بە نیوەژەم، وە ئەگەر قەڵەو بوو بە پێچەوانەوە بەلام ئەگەر بە دوو دەرمان کۆنترۆل نەبوو ئەو کات پزیشکی





چارەسەرکەر یان دەیخاتە سەر ئەنسولین یان دەرمانێکیتری(حەب) بۆ زیاد دەکات (Glitazone) خۆ ئەگەر ئاوا بە (سێ دەرمان حەب) کۆنترۆل نەبوو ئەوا دەرمانی چوارەم (Acorbose) بە ژەمی کەم بۆ سێ دەرمانەکەیتر زیاد دەکات ئەم جۆرە شێوازە (چوار دەرمان بەیەکەوە) زۆر دەگمەن کاری پێدەکرێت. هەموو ئەو زیاد کردنی دەرمانانە بە گوێرەی پشکنینی سێ مانگە بۆ زانینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن (Hb A١C) دەبێت. کە هەموو ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە سێ مانگ جارێک بۆ خۆیان دەکەن بەڵام دەستکاری کردنی دەرمان نابێت بە بێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ بێت، وە هەروەها دەبێت لە سەر دەفتەری چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکر، دەفتەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان کە بۆ نەخۆشەکە دروست کراوە بنووسرێت. ئەمەش هەمووی بۆ ئەوەیە کە پلانی چارەسەری نەخۆشی شەکرەکە بۆ نەخۆشەکە و کەسوکاری و ئەو پزیشکە بەرێزەی کە لە ئایندە نەخۆشەکە دەبینێت ڕوون بێت، وە هەنگاوەکانی چارەسەری دیار دەکەوێت.



• ئەنسولین بۆ چارەسەرکردنی شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران):

ئەنسولین بەکاردێ کاتێ حەب (دوو یان سێ یان چوار حەب) ناتوانێ نەخۆشی شەکرە کۆنترۆل بکات بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە یەکسەر تووشی کێش دابەزین بوو یان تووشی سوتانەوە و برینی پێست و یان تووشی هەوکردنی دەمارەکانی پەلەکان بوو یان تووشی ئالوسکەکانی سەر موولوولە خوێنەکان بوو، ئەو کات: یەکسەر نەخۆشەکە دەخرێتە سەر دەرزی ئەنسولین، وە ئەگەر بە ئەنسولین (شورنقە) کۆنترۆل نەبوو، ئەوا: دەرمان (حەب) لەگەڵ ئەنسولینەکە دەدرێت بە نەخۆشەکە.

ب- چارەسەری نەخۆشیتر لەگەڵ شەکرەکە:

١- چەوری (Dyslipidemia): ئەگەر نەخۆشەکە لەگەڵ نەخۆشی شەکرەکە ڕێژەی چەوری ناو خوێنی زیاد بوو، ئەوا: چارەسەری پێویست دەبێت بدرێتە نەخۆشەکە (حەبی چەوری) بەگوێرەی ڕێنماییەکان.
٢- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (Hypertension): دەبێت چارەسەری بۆ بدرێت لەگەڵ پارێزی.
٣- قەڵەوی.
٤- نەخۆشییەکانی دڵ.

ج - گەڕان بە دوای چارەسەرکردنی ماکەکان ئەگەر هەبوو:
١- چاو
٢- گورچیلە
٣- دڵ
٤- دەمارەکان
٥- ماکەکانیتر
زوو دۆزینەوە و چارەسەر کردنیان.





چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە

Mangement of Diabetes

هەموو ئەوانەی نەخۆشی شەکریان هەیە، هەرکە زانیان ئەو نەخۆشییەیان هەیە یەکسەر بیریان بۆ مردن و نەخۆشی گران دەچێت. کە ئەمە تەواو هەڵەیە، نەخۆشی شەکرە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە!! بەڵکو دیاردەیە کە ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە هەماهەنگ بوو، هەموو نیشانەکان نامێنێت. هەموو ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە: دەبێت هەر سێ مانگ جارێک سەردانی پزیشکی تایبەتی خۆیان بکەن، وە ئەگەر ئەوە نەکرا، ئەوا: ب لایەنی کەم ساڵی دوو جار سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری خۆی بکات. چارەسەر کردنی نەخۆشێک کە نەخۆشی شەکرە (نەخۆشی قەندی) هەبێت بە تەنیا ناکەوێتە سەر پزیشک بەڵکو نەخۆشەکە و خێزانی نەخۆشەکە دەبێت لە هەموو هەنگاوەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی نەخۆشەکەیان ڕۆڵی کارا بگێڕن، وە بە گوێرەی ئەو ڕێنماییانە چارەسەری نەخۆشی شەکرەی خۆیان یان ئەندامێکی خێزانیان کە نەخۆشی شەکرەی هەیە بکەن:

هەر کە زانرا نەخۆشی شەکرەت هەیە چ بکەین؟

أ- لە یەکەم سەردان بۆ پزیشک:

١- پزیشک پشکنینی سەریری تەواوت بکات.

٢- دەربارەی شەکرە هەر چ پرسیارێکت هەبوو لە پزیشکی چارەسەرکەرت بکە و هەموو کات: با پزیشکەکەت چاوگی ڕاوێژ کردنت بێت.

٣- دەربارەی خۆراک پرسیاری لێ بکە و ئایا چ بخۆیت و چ نەخۆیت؟

٤- پێویستە پزیشک باسی مەترسییەکانی شەکرەت بۆ بکات. تێت بگەیەنێت کە شەکرە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیەکە لە ئەنجامی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا پەیدا دەبێت وهەر کاتێ ئەو ڕێژەیە کۆنترۆل کرا دیاردەکە نامێنێت.

٥- هەوڵی خۆ ڕۆشنبیرکردن بدە و هەموو نامیلکە و کیتاب لە سەر شەکرە بخوێنەوە. ئەوانەی کە توانای بەکارهێنانی پێگەی ئەلیکترۆنی و ئینتەرنێتیان هەیە، دەتوانن لە پێگە متمانە پێکراوەکان زانیاری دەربارەی نەخۆشی شەکرە وەربگرن بەڵام بە هیچ شێوەیەک بە کاری نەهێنن بەڵکو تاکە کەس کە بڕیار لە چارەسەری نەخۆشەکە بدات، پزیشکی پسپۆڕە.

٦- ئەگەر کەسێکی نزیکت یان ناسیاوێکت دەرمانی چارەسەری شەکرەی وەردەگرت، بە تۆی گووت: ئەو دەرمانە باشە؟! نەکەی بەبێ ڕاوێژی پزیشک بەکاری بهێنیت، چونکە هەر کەسە و تایبەتمەندی خۆی هەیە و مەرج دەرمانێک بۆ هەموو کەسێک باش بێت.

٧- بنکەی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە ئێستە لە هەولێر هەیە(لە شارەکانیتریش هەیە) و پرسیاری شوێنەکەی بکە تا دەستت بەوێ بگات کە بە خۆڕایی دەرمان و کەرەستەی پێویستت پێ دەدرێت. هەتا دەفتەری چارەسەری درێژخایەنت بۆ بکەن، وە باشترە هەموو ئەو پزیشکە بەڕێزانەی کە کەسێک بە نەخۆشی شەکرە دەدۆزنەوە یەکسەر بۆ ئەو بنکە و سەنتەرانەی بنێرێت کە بە خۆڕایی دەرمانی چارەسەری نەخۆشی شەکر دەدرێت بە نەخۆشەکە، وە لە هەمان کاتدا ناوی لە لیستی نەخۆشانی شەکرە تۆمار دەکرێت، هەتا لە ئایندە ئاماری تەواو و ووردمان لەسەر نەخۆشی شەکرە هەبێت.

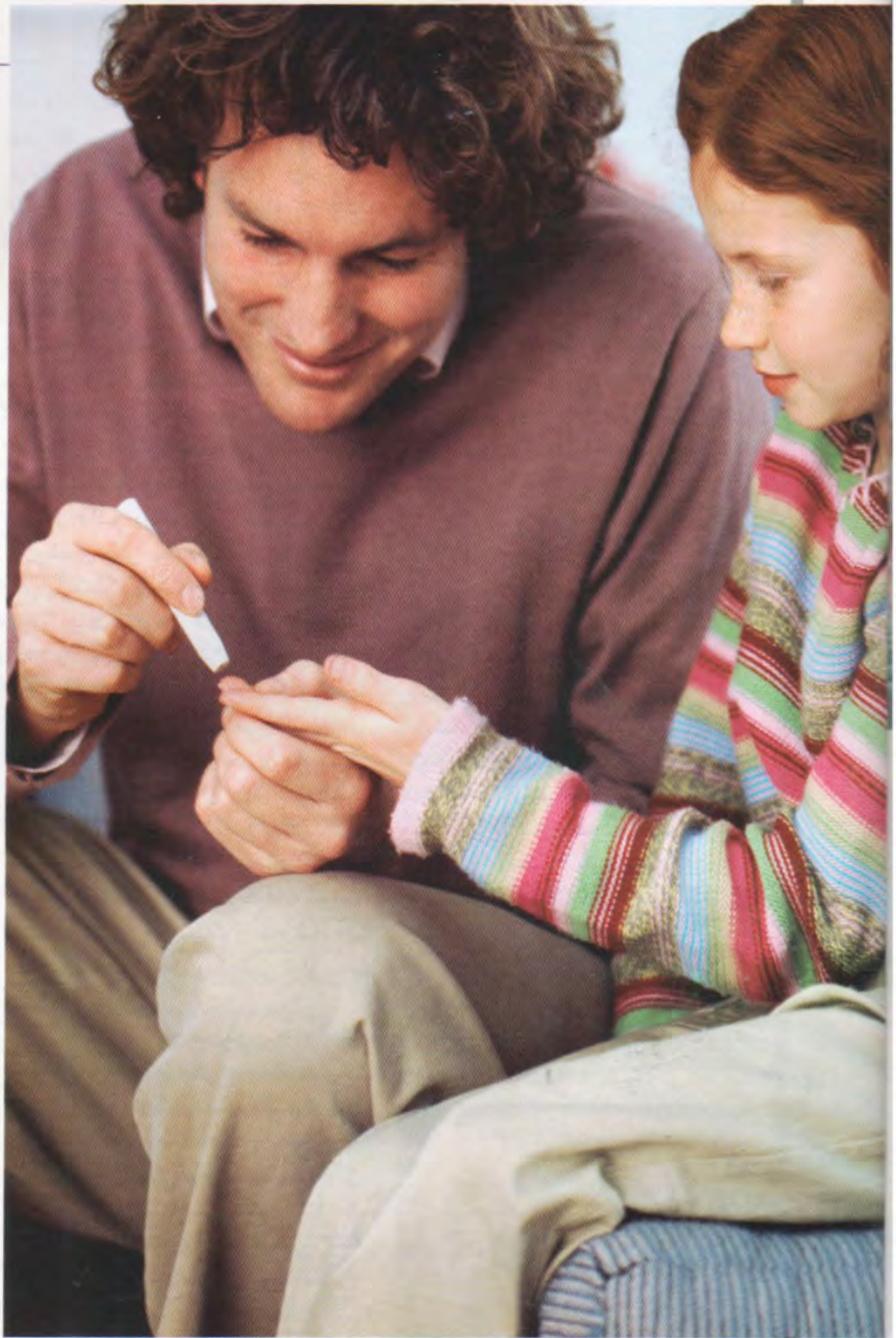
ب - چارەسەرت وەرگرت:

١- ئەگەر چارەسەرەکەت شورنقەی ئەنسولین بوو تەواو تێبگە، پرسیاری چۆنیەتی بەکارهێنان؟ ئایا چەند یەکە (unit) بەکاردێنی؟ شێوازی بەکارهێنانی فێر ببە، ئەگەر نەتزانی بە پزیشک یان کارمەندی تەندروستی بڵێ با بۆت ڕوون بکاتەوە. تەنانەت لە خەستەخانە یان بنکەی تەندروستی یەک جار تاقی بکەوە، وە خۆت بە دەستی خۆت شورنقەی ئەنسولینەکە بەکار بهێنە لە ژێر چاودێری پزیشکەکە یان کارمەندە تەندروستییەکە.

٢- فێری نیشانەکانی دابەزینی ڕێژەی شەکر (hypoglycemia) ببە و بزانە چارەسەرکردنی چۆنە پێویستە ئەندامانی ماڵەوەتان هەمان زانیاریان هەبێت.

٣- فێری چۆنیەتی پێوانی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا لە





مالەوە ببە (Self monitoring) چۆن لێک دەدرێتەوە، چۆن سازدەکرێت.

٤- ئەگەر دانرای لەسەر دەرمان و دەرمانەکەت دەنک (حەب) بوو ئەوا چۆنیەتی بەکارهێنان و کاردانەوە لاوەکییەکانی پێویستە بزانیت، هەوڵ بدە کە دەرمانەکەت وەرگرت پارچە کاغەزێکی نووسراوی لەناو بەرگی دەرمانەکەیە ئەگەر خوێندەوار بوویت، ئەو پارچە کاغەزە تەواو بخوێنەوە. گرنگترین هەنگاو لە هۆشیاری دروستی بۆ نەخۆشی شەکرە ئەوەیە نەخۆش ئەو هەستەی لا دروست ببێت کە دەبێت کارا بێت لە یارمەتیدانی پزیشک لەچارەسەرکردنەکەی، چونکە پزیشکەکە دەرمانەکان دەنووسێت ئەوەی جێبەجێی دەکات نەخۆشەکەیە.

٥- ئەگەر خێندەواریت هەبوو، هەوڵ بدە هەموو رێنماییەکان بۆ خۆت بنووسیت. هەروەها لە ئایندە هەر پزیشکێک دەرمانی پێدایت یان چارەسەری بۆ کردی، داوای لێبکە: بۆت لە سەر دەفتەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان تۆمار بکە.

٦- سێ مانگ یەک جار سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆت بکە، هەروەک چۆن خوێندکاران لە قۆناغەکانی ئامادەیی کارتی فەسلی وەردەگرنەوە (هەتا بزانن سەرکەووتوو یان کەوتوون یان ئیکمال) بوون. بەو شێوەیە هەموو نەخۆشێکی شەکر هەر سێ مانگ جارێک دەبێت لە سەر دەفتەری نەخۆشی درێژخایەنی بنووسرێت، چارەسەرەکە سەرکەوتووە یا ناسەرکەوتوو بووە.

ج- هەر کە شەکرەکەت کۆنترۆڵ کرا:

١- لە ماوەی رێک سەردانی پزیشک بکە، کە هەر سێ مانگ جارێکە. لێبگەڕێ پزیشکەکەت بڕیار لە سەر شێوازی چارەسەر کردنت بدات، وە قەت پزیشکت مەگۆڕە چونکە (٢٠٪) لە چارەسەری نەخۆشی شەکرە لە سەر پزیشکە و (٨٠٪)ی لە سەر نەخۆشەکەیە.

٢- دواتر ساڵانە سەردانی پزیشک بکە و چاودێری درێژ خایەنی نەخۆشییەکەت بکە.

چارەسەر کردنی نەخۆشێک کە نەخۆشی شەکرە (نەخۆشی قەندی) هەبێت بە تەنیا ناکەوێتە سەر پزیشک بەڵکو نەخۆشەکە و خێزانی نەخۆشەکە دەبێت لە هەموو هەنگاوەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی نەخۆشەکەیان رۆڵی کارا بگێرن.

چاودێری درێژخایەنی نەخۆشی شەکر

چاودێریکردنی درێژخایەنی(Long term) تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت:

هەر تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت ساڵانە پێویست دەکات بەم جۆرەی خوارەوە چاودێری تەندروستی خۆی بکات:

ساڵانە:

١- فشاری خوێنی خۆت وەربگرە.

٢- نەهێڵین قەڵەو ببین و ساڵانە بزانە (BMI) چەندە کە ڕێژەی کێش (kg) لە دریژی (m٢)یە واتە (kg/m٢).
٣- ساڵانە چاودێری چاوی خۆت بکە و خۆت پیشانی پزیشک بدە نەخۆش فێر بکرێت ئەگەر هەستی کرد شتی لە پێش چاوی دەبوو بە دوو، ئەوا: یەکسەر خۆی پیشان پزیشکی چاو بدات.
٤- هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی ددان بکە، بۆ ئەوەی ددانەکانت بپشکنێت.
٥- گرنگی بە تەندروستی چاوەکان بدە و ساڵانە سەردانی پزیشکی چاو بکە.
٦- ساڵانە قامک و ئەنگووستەکانی پێ و دەستت پیشانی پزیشک بدە. ئەگەر برین یان برین یان قلیشان یان وشکبوونەوەیان هەبوو ئەوا چارەسەری پێویستی بدرێتێ. نەخۆش ڕێنمایی بکرێ ئەگەر دەست نوێژی شوشت یان دەست و پێی تەرکرد ئەوا کەلێنی نێوان پەنجەکانی یەکسەر بە پەڕۆیەک ووشک بکاتەوە.
٧- پشکنینی چالاکی گورچیلەکان و ڕێژەی چەوری ناو خوێن.
٨- ساڵانە هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی (ECG) وەربگرە با سنگ ئێشانیشت نەبێت.

گرنگترین هەنگاو لە هۆشیاری دروستی بۆ نەخۆشی شەکرە ئەوەیە نەخۆش ئەو هەستەی لا دروست ببێت کە دەبێت کارا بێت لە یارمەتیدانی پزیشک لەچارەسەرکردنەکەی، چونکە پزیشکەکە دەرمانەکان دەنووسێت ئەوەی جێبەجێی دەکات نەخۆشەکەیە.

ئەرکی نەخۆش:

هەرکاتێک پزیشک بە یەکێک دەڵێت: نەخۆشی شەکرەت هەیە ئەوا ئەو کەسە چەند ئەرکێکی دەکەوێتە سەرشان کە پێویستە پەیڕەوی بکات چونکە هەنگاوی سەرەکی خۆپاراستن و چاودێریکردنی (هەنووکەیی ودرێژخایەنە) و هەر جار سەردانی نۆرینگەی پزیشکەکەی کرد بۆی بەیان بکات، ئەوانیش:

١- واز لە جگەرەکێشان بهێنێت:
هەر کەسێ تووشی نەخۆشی شەکرە هات و جگەرە بکێشێ ئەوا بێگومان خۆی بۆ نۆرەی دڵ ئامادە دەکات. جگەرەکێشان زۆر و کەمی نییە هەر کەسێ تەمەنی گەیشت بە چل ساڵ و نەخۆشی شەکرەی هەبێت و ڕۆژی تەنانەت یەک جگەرە بکێشێ ئەوا خۆی بۆ نۆرەی دڵ ئامادە دەکات.

٢- نەخۆش گرنگی بە تەندروستی قامک و ئەنگوستەکانی دەست و پێی بدات وچاودێرییان بکات.
ئەگەر هاتو برین یان قلیشان یان داڕوشان یان سڕبوونیان هەبوو لە لای پزیشک باسیان بکات هەروەها دوور بێت لەوەی قاچ یان دەستی بەر زەبری دەرەکی بکەوێت.

٣- پاک و خاوێنی ناو دەم و ددان:
نەخۆش گرنگی بە خاوێنی ناو دەم و ددانی بدات و نەخۆش خۆی ڕابهێنێت کە بەیانیان و ئێواران ددانی بەفڵچە جوان بشوات، هەروەها بیکات بە خوو لەگەڵ هەموو دەست و دەم شووشتنێک هەوڵ بدات گوڵمە ئاوێک لەدەمی خۆی وەربکات و غەرغەرەی پێ بکات بۆ پاک ڕاگرتنی ناو دەم وددان.

٤- ئەگەر نەخۆش هەستی بەوەی دەکرد: سنگی دەیەشێت یان هەستی دەکرد کەوا دەیخنکێنێت یان نەخۆشەکە بڵێت(وا دەزانم دەستم لە هەوکی دەنێن) ئەوا یەکسەر سەردانی پزیشکی چارەسەرکەر بکە.

٥- نەخۆش زۆر گرنگی بە تەندروستی چاوەکانی بدات: وە ئەگەر هاتوو چاوی جیقی دەکرد یان شتی لەبەرچاو دەبوو یان دووکەرت دەبوو ئەوا سەردانی پزیشکی چاو بکات.

٦- لە ماڵەوە ئەگەر نەخۆشێکی شەکرەتان هەبوو: هەستت کرد شەوێ زۆر بۆ ئاو دەست دەچێت یان لە ئافرەتان زۆر تووشی خورشت لە دامەنی هەبوو یان زۆر تووشی هەورکردن دەبوو، ئەوا: سەردانی پزیشکی چارەسەرکەر بکەنەوە.

زۆر جار ئەوە بە بیری پزیشک دادێت ئایا کێ بۆ سەنتەری چارەسەرکردنی شەکرە بنێرێت:

١- هەموو نەخۆشێک کە تازە دەست نیشان کرابێت و شەکرەی منداڵان جۆری (I) هەبێت.
٢- کاتێک دەستنیشانکردنی شەکرەکە دیار نەبوو ئایا جۆری (I) یان جۆری (II).
٣- نەخۆشەکە ناوە ناوە تووشی دابەزینی شەکرە (Hypoglycemia) بێت.
٤- منداڵ ومێرد منداڵ تووشی شەکرە بێت.
٥- ئافرەت لە کاتی دووگیانی تووشی شەکرە بێت یان پلان دابنێت بۆ ئەوەی لە داهاتووی نزیک دووگیان بێت.
٦- ئەو نەخۆشانەی تووشی ماکە درێژ خایەنەکانی شەکرە بێت.
٧-ئەو نەخۆشانەی کە شەکرەی جۆری (II) یان هەیە و قەڵەون و بەدەرمان (دەنک) کۆنترۆڵ نەکراون و دەمانەوێت بخرێتە سەر دەرزی ئەنسولین.
٨- ئەو نەخۆشانەی شەکرەی گەورەیان هەیە جۆری(I) یان هەیە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانی لەسەر بەدیار کەوتووە.



شەکرەی پێ

د.ئازاد مستەفا شێروانی

Diabetic Foot



(١٠ - ١٥٪) لە قۆناغێکی ژیانیاندا نەخۆشەکانی شەکرە برین لە پێیەکانیان پەیدا دەبێت. ئاریشەکانی شەکرەی پێ بەر پرسە لە نزیکەی (٥٠٪) هەموو ئەوانەی دەنووێنرێن لە نەخۆشخانەکان لە شەکرەداران. زۆربەی ئەو کەسانەی برینەوەی پێیان بۆ ئەنجام دەدرێت، دەتوانرێت ئەم کارەیان لێ دوا بخرێت یان نەهێڵدرێت بە هۆی: زیاتر ڕۆشنبیر کردنی نەخۆش و چاودێری پزیشکی زیاتر. کەم خوێن بۆ چوون، میکرۆب تێدان، ڕزینی شانەکان (tissue necrosis) یەک دەگرن بۆ پەیدا کردنی خنکانی دەمارەکان (Neuropathy). ئەو خنکانی دەمارە و دەمارە نەخۆشی چەندە هەموو ئەو فاکتەرانە لەوانە لە ئارادا بن، بەڵام پێی کەم خوێن بۆ چوو و دەرمارە نەخۆش (Ischaemic and Neuropathic Foot) دەکرێت جیا بکرێنەوە (بناسرێنەوە). لە ناوچە دەشتییەکانی هیندستان برینی پێ لەوەی بە هۆی دەمار نەخۆشی و میکرۆب تێدانەوە زیاترە لەوەی بە هۆی خوێنبەرە هۆوە.

• چارەسەر کردن:

زۆر ل ئاریشەکانی شەکرە پێ لە تواناداا هەیە خۆیان لێ بپارێزرێت، بۆیە: پێویستە نەخۆشەکان فێر بکرێن چۆن ئاگایان لە پێیان بێت. بەوەی ڕۆژانە تەماشای پێیان بکەن و زوو سەر لە پزیشک بدەن لە کاتی بوونی برینی بچووک، ئاگاداری پێیەکان بن لە کاتی لە پێ کردنی پێڵاو، وە پێڵاوی تەنگ لە پێ نەکردن. بەکارهێنانی پێڵاوی پزیشکی کە تەنگ نەبێ لە پێدا، دوور خستنەوەی پێ لە سەرچاوەی گەرمی، وەکو: سۆپا، ئاوی گەرم، لمی گەرم، بوتڵی گەرم، ئاگر بە گشتی. تاقیکردنەوەی پلەی گەرمی ئاو بەر لە پێ لە ناو دانانی و بە پێ داکردنی. نەخۆشی پیر دەبێ جار و بار سەردانی پسپۆڕی پێ (Chiropodist) بکەن بە شێوەیەکی ڕێک و پێک و نابێ بۆ خۆیان نینۆکی پێیان بکەن بەڵکو دەبێت بۆیان بکرێت، هەر کاتێک زیان بە شانە گەیشت بە شێوەی برین یان لا ڕەشە (gangrene) هەموو ئامانج ئەوە دەبێت کە پارێزگاری لە شانەی زیندوو بکرێ.

• هەڕەشەکان بۆ سەر پێستی پێ و شانەی ژێر پێست: چوار هەڕەشە هەن بۆ سەر پێستی پێ و شانەی ژێر پێست، کە ئەمانەن:

١. میکرۆب تێدان :(Infection)

ئەمەیان بە خێرایی جێگیر دەبێت لە شەکرە پێ، زوو پێدانی دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) چارەسەر شتێکی زۆر پێویستە. هەڵبژاردن و پێدانی ئەنتی بایۆتیکەکە دەبێت لە سەر بنچینەی ئەنجامی چاندن و هەستیاری بدرێت. ئەو میکرۆبەی لە سەر ڕوواڵەتی پێستدا گەشەی پێدەکرێت، ڕەنگە: ئەوە نەبێت کە دەبێتە هۆی میکرۆب تێدانێکی قووڵتر. کۆ کردنەوەی کێم و برینی ئێسکی میکرۆب تێدراو پێتڤییە ئەگەر هاتوو میکرۆب تێدانی سەر هەڵبدات و وەڵامدانەوەی نەبێت، هەوکردنەکە بچێتە ئێسقان (هەوکردنی ئێسک و مۆخ Osteomyelitis) . چارەسەر کردنی بە ئەنتی بایۆتیکی گونجاوە، بۆ پشکنینی پەرەسەندنی بارەکە پێویست دەکات چەندان جار وێنەی تیشکە ئێکس بکرێت.

٢. کەم خوێن بۆچوون :(Ischaemia)

ڕەوتی خوێن بۆ پێ دەخەملێنرێت لە رووی بارگەیی کلینیکییەوە و بە سۆناری جۆری دۆپلەری ڕەنگی (Doppler Ultrasound)و وێنە کێشانی خوێنبەری ڕان کە بۆ دەست نیشان کردنی شوێنی گیرانی ئەوتۆ کە بخرێتە بەر نەشتەرگەری لاڕێ (Bypass Surgery) یاخود نەشتەرگەریی پلاستیکی خوێنبەر.

٣. پاڵەپەستۆ و فشاری نائاسایی (Abnormal Pressure):

شوێنێکی بە برین دەبێت کێش هەڵنەگر بێت. حەواندنەوەی پێی تووشبوو لەوانەیە پێویست بە فەراهەم کردنی پێڵاوی قووڵی تایبەت (پێڵاوی پزیشکی) بکات بۆ ئەوەی پاڵەپەستۆ لا بدات لە شوێنی مەبەست یانیش بە هۆی قایشی لانەبراو بۆ پێ یان بۆ قاچ پاش چاکبوونەوەی. پێڵاوی تایبەت و ناو کەف لەوانەیە پێویستی بێت بۆ بەرگری کردنی پێ و بەر هەڵستی کردنی پاڵەپەستۆی نائاسایی، کەوا: ببێتە هۆی دووبارە بوونەوەی ویان بۆ ناوچەی چاک بوو. بەتایبەتی لا بردنی شانە بە نشتەرگەری لە پێی دەماری نەخۆشدا (Neuropathic Foot) پێتڤییە بۆ نەهێشتنی دروست بوونی چینی ڕەقی تێکدەری لە لایەن پسپۆڕی پێ (Chiropodist) برینی خۆجێی و و بوونە هۆی زیان گەیاندن لە ڕێگای پاڵەپەستۆی نائاسایی لە سەر پێستی نزیکی ئاسایی.

٤. ژینگەی برین:

برین پێچان بەکار دێت بۆ مژین و لادانی ڕێژراو بۆ هێشتنەوەی تەڕایەتی (شێداری) و بۆ پاراستنی برین لە میکرۆب تێدان، وە دەبێت ئەم برین پێچانە بە ئاسانی بتوانرێت لا ببردرێت. پێچەری نوێی گرانبەهای تێکەڵ بە هۆکاری گەشەوە مژاری چالاکی بایۆلۆجی دیکە ڕەنگە {ۆڵ ببینێ لە داهاتوودا بەڵام لە ئێستادا مشتوومرە.

ئاریشەکانی پێ هۆی سەرەکی پێکدەهێنن بۆ نوواندنی (داخل کردنی) نەخۆشی شەکرە لە نەخۆشخانە، پەیوەندی هاوبەش و و توند و تۆڵ لە نێوان پزیشک ە پسپۆڕی پێ وٚ نەشتەرگەر پێتڤییە ئەگەر بوویسترێت ماوەی مانەوە و خەوتنی نەخۆش لە نەخۆشخانەدا بە باشی بەکار بهێنرێت. کاتێکیش کیە کەمیی خوێن بۆچوونی ناپێچەوانەش لە ئارادا بوو، ئەوا: زۆربەی جار دەبێت ئەو بارە هەڵبژێرین کە خێراتر و نەرم کارەتر ڕووە و برینەوەی پێ بڕۆین نەوەکو نەخۆشەکە بۆ ئاکامێکی خراپتر ببەین بە چارەسەری بە پارێز (Preservative Treatment).

ئا: د. حسین سرمک حسن
پسپۆڕی پزیشکی دەروونی و نەخۆشی دەمارەکان



Baby Halth

گەشەی سروشتی منداڵ و گرفتەکانی....

بەشی سێیەم (کۆتایی)

(لە مانگی نۆیەمەوە هەتا کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ)

دەگەڵ تەواو کردنی ساڵی یەکەمی تەمەن منداڵەکە توانای دانیشتن و خووشین و گاگۆڵە کردنی هەیە، هەر بۆیە ئەگەر شتێکی جوان ببینێت یەکسەر بۆی دەخووشێت و دەچێت. وە ئەگەر شتێکی مەترسیدار و ناڕێکی دیت، لێیەوە دوور دەکەوێتەوە یان ئەگەر بەربەستێکی بکەوێتە بەردەم لە سەری پاز دەدات یان لە دەوری دەسووڕێتەوە. دەتوانێت چەند هەنگاوێک بڕوات، چاو دەخاتە سەر شتگەلی دیاری کراو یان بە چاوی بە دوای دادەچێت. هەر شتەک بکەوێتە بەر دەستی بە هەر دوو دەستی دەیگرێت، وە یەکسەر بۆ دەمی دەبات. لێرەدا منداڵەکە دەست پێدەکات کۆئەندامی جوولەی کۆنترۆڵ بکات، بۆ نموونە: دەچێتە لای هەندێک کەس یان ئەو شتانەی کە لە بیری خۆی ناسراون، وە ڕەفتارە سەرەتاییەکانی بۆ کۆنترۆڵ کردن و وویستنی کەس و شتەکان بەکار دەبات. لەو قۆناغەدا شتەکان لە دەرەوەی هەستەکانی بینین و بەرکەوتن بوونیان هەیە، بۆ نموونە: ئەگەر گەمەی لێ بشاریتەوە منداڵەکە بە دوایدا دەگەڕێت. ئەگەر تۆپێک لە ژێر لچکێکی نیمدەرەیەک دابنێین، کاتەک منداڵەکە ئەو گرمتۆکەی ژێر نیمدەرەکە دەبینێت دەست بۆ ژێر نیمدەرەکە دەبات، هەتا دەری بکات. وە ئەگەر ئەو تۆپەمان لە ژێر نیمدەرەی یەکەم دەرکرد و بردمانە ژێر نیمدەرەیەکیتر و منداڵەکەش بیبینێت، ئەوا: هەر لە نیمدەرەکەی یەکەم دەگەڕێت و ناچێتە لە نیمەدەرەکی دووەم بە دوایدا بگەڕێت. ئەمەش ئەو قسەیەی (جان بیاجییە) دەسەلمێنێت، کە دەڵێت: لەو قۆناغەدا منداڵ توانای جیا کردنەوەی شتەکان و کاری جوولەی ئەو شتانەی نییە. لە مانگی دوازدەی تەمەنی منداڵەکە، منداڵ زۆر هۆگری دایکی دەبێت بە شێوەیەکی باش و زیاتر وە کەمتر بەوانەی کە لە چوار چێوەی ماڵەکەیدا دەژین، توانای لێک جیاکردنەوەی کەسەکانی هەیە. وە هەروەها ترسی لە کەسی غەوارە و بێگانە دەبێت کە کاردانەوەی زۆری لە سەری جوولەی منداڵەکە لە ناو ماڵ دەبێت، وە هەروەها بۆ پاراستنی لە زۆر لە مەترسییەکان. دەگەڵ بەرەو پێشچوونی پەیوەندە کۆمەڵایەتییەکانی، منداڵە ئامادە باشی تێدا دەبێت بۆ پەل بزووتن بۆ دەروپشتی و ئەو سنوورە بشکێنێت کە دایکی بۆی کردووە. لەبەر ئەوەی زۆر هۆگر بوونی منداڵ بە دایکییەوە هۆکارێکی گرنگە بۆ تەواو پێگەیشتنی منداڵ لە ڕووی سۆزداری و ئەندامییەوە، هەر بۆیە دوورکەوتنەوە لە دایک بۆ ماوەی زۆر کاردانەوەی دەرئەنجامی ترسناکی دەبێت. زانایان ئەوەیان وا وەسف کردووە کاتێک منداڵێک بە شێوەیەکی زانستییانە و دروست پەیوەندی دەگەڵ دایکیدا پەیدا دەکات، کاتەک بە هۆی هۆکارێکەوە لە دایکییەوە دوور دەکەوێتەوە بێئەوەی دایکەکە جێگرەوەیەکی باشی هەبێت، بۆ نموونە: کاتێک منداڵەکە دەبرێتە داینگە و دایکەکە لە خەستەخانە دەخەوێنرێت بۆ ماوەیەکی زۆر. منداڵەکە بە سێ قۆناغدا دەڕوات، ئەوانیش:

١. **نارەزایی:** کە دوای سێ ڕۆژ لە بڕانی لە دایکی منداڵەکە نارەزایی خۆی دەردەبڕێت، بەوەی کە منداڵە دەگرییێت و هاوار و زیرە دەکات و داوای دایکی دەکات. منداڵەکە زۆر حەز بەوە دەکات کە ئەوانەی لە دەوروپشتیین گرنگی پێبدەن بەڵام ئەوانە تەنیا کەسیترن و دایکی خۆی نییە.



جاری واهەیە منداڵەکە هەندە پەست و توورە دەبێت، کە ئەگەر دایکی بگەڕێتەوە و بیبینێتەوە بە هۆی توورە بوونی ڕووی لە دایکی وەردەگێڕێت و نایەوێت دایکی بیخاتە ئامێزییەوە یان لەوانەیە خۆی لە باوەشی یەک لەوانەی لەوێن بنێت لە جیاتی دایکی.

٢. دڵساردی (الیأس): لەو قۆناغەدا منداڵەکە هێشتا زەینی هەر لای دایکییەتی بەڵام تووشی بێئومێدی و دڵساردی دەبێت، وە ئەگەر دوورکەوتنەوەکەی لە دایکی درێژەی کێشا، ئەوا: تووشی لاتەریکی دەبێت و خوو دەداتە دەوروبەری زۆرتریش شتە ماددییەکان زیاتر لە کەسەکان. ئەوجا ئەگەر دایکەکە لە پێش ئەو قۆناغە دەرکەوتەوە، منداڵەکە هێمن خۆ نیشان دەدات و هیچ گرنگی بە دایکی نادات. ئەمانە هەمووی کاردانەوەی لەسەر متمانەی منداڵەکە بە دەوروبەری دەبێت، هەر بۆیە ئەگەر کاردانەوەی دایکەکە دەربارەی ئەو ڕەفتارەی منداڵەکە هەندە نەبوو، وە لای دایکەکە گران بوو، ئەو کات: منداڵەکە هەستی ڕک و کینە و خۆخواردنەوەی زۆر بە توندی لا دروست دەبێت. ئەو منداڵانەی کە لە شوێنی بێسەرپەرشتان گەورە دەبن، کاتێک دەگوازرێنەوە بۆ ماڵێک کە بە ناوی دێنێت هەست بە زەحمەت خۆگونجاندن دەکەن هەتا تەمەنی شەش مانگی. دوای ئەو تەمەنە ڕاڕایی زۆر ئاشکرا بە سەر منداڵەکەوە دیارە بەتایبەت کاتێک لە کەشێک کە تەواو ڕاهاتووە دەگوازرێتەوە بۆ شوێنێکیتر، ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەوەیە کە دوای تەمەنی شەش مانگی منداڵ بە بتەوی پەیوەندی لەگەڵ دایکی یان ئەو کەسەی کە جێگرەوەی دایکیتی دەبەستێت.

٣. لاتەریکی (العزلە): ئەگەر دایکەکە هەتا ئەو قۆناغە نەهاتەوە منداڵەکە لاتەریک دەردەکەوێت. کاتێک منداڵ لە دایکی جوودا دەکرێتەوە ئەو سێ قۆناغەی کە باس کران (نارەزایی، دڵساردی، لاتەریکی) ڕوو دەدات، لەوانەشە ئەو دوو قۆناغەی دوایی لە دوای تەمەنی سێ ساڵی یان زیاتر لە منداڵەکە دەربکەوێت بەتایبەتی ئەگەر لێکترازانەکە لە دایکی ماوەیەکی زۆری خایاند، ئەوجا لێکترازانەکە بە هەر هۆیەکەوە بێت، وە هەر چەند کەسە نزیکەکانی منداڵەکە، وەکو: داپیرە، باپیر یان دایەن نازی بکێشن و خۆشیان بووێت و بۆی باش بن! هەر چەند ئەو ناز و خۆشەویستە لەو کەسانەی دەوروبەری منداڵەکە کاردانەوەی لێکترازانەکەی منداڵەکە لە دایکی کەم دەکاتەوە بەڵام کاردانەوەی هەر دەبێت و هەر دەمێنێت. ئەوەی پێویستە کە لێرەدا ڕوون بکرێتەوە، کە: گرنگی پەیوەندییەکان لە ژیانی منداڵ مانای ئەوە نادات کە کاردانەوەکانی لێکترازان و جوودا بوونەوە (ناپێچەوانە) یە یان ناتوانرێت لاببرێت بەڵکو دەتوانرێت ئەو کاردانەوانە کەم بکرێتەوە لە هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی گەشە کردن ئەگەر منداڵەکە سۆزی پێویست و دەوروبەرێکی مرۆڤانەی بۆ فەراهەم بکرێت.

دەگەڵ گەیشتن بە کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە و پەیدا بوونی جوولە و جووڵانەوە و دەست بزاوتن، دەگەڵ ئەوە حەز و هەستی بۆ گەڕان و دیتنی دەوروبەری زیاد دەکات ئەمەش وەکو تاقیکردنەوەیەکی توانای منداڵەکە ئەژمارد دەکرێت هەتا چەند توانا دوور بوونی لە دایکی دەبێت و ئەگەر دایکی لێ دیار نەبێت وەکو تاقیکردنەوەی تواناکانێتی لە جوودا بوونەوە لە دایکی. پێویستە ئەوەش بزانین، کە: هەر چەند منداڵەکە هەست بەوە بکات کە زوو دایکی دەیگاتی و دڵنیا بوو کە هەر کاتێک دڵنیا بوو لەوەی دایکی هەردەم ئامادەیە، ئەو کات توانای حەرەکە و جووڵانەوەی زیاتر و زۆرترە. منداڵی بڕوا بەخۆبوو و دڵنیا زووتر شارەزای دەوروپشتی دەبێت و زووتر فێر دەبێت و دەگەڕێت و چەلەنگتر دەبێت لەو منداڵەی کە بڕوای بەخۆ نییە و دڵنیا نییە و پەیوەندی لەگەڵ دایکی هەندە باش نییە، ئەمانەش هەموو کاردانەوەی لە سەر توانای ژیری منداڵەکەوە دەبێت. ڕەنگ بێت زۆر جار تێبینی ئەوەت کر بێت، کە: دایکەکە دەڵێت منداڵەکەم بە بەردەوامی لچکی کراس یان کەوێیەکەمی گرتووە بۆ حەمام یان نانخواردن یان بۆ هۆدەی نووستن یان بۆ هەر جێگایەک بچم لچکی کراس یان کەوێیەکەمی گرتووە و بەرنادات، دایکەکە زۆریش دڵی بەوە خۆشە کە (هیچ بەری نادات و لە سەرتیلەی دەرگای حەوشەوە بێوە ناچێت!!) بەڵام هیچ کات ئەوە دەرناخات کە ئەو جۆرە پەیوەندییە و هۆگرییە پەیوەندی ئیجابی و پۆزەتیڤانەیە.

دوای سێ ڕۆژ لە دابڕانی لە دایکی منداڵەکە نارەزایی خۆی دەردەبڕێت، بەوەی کە منداڵە دەگریێت و هاوار و زیرە دەکات و داوای دایکی دەکات.



نۆڕینگە



پ١/ دارا حەسەن، تەمەن (٢٣ ساڵ)، سلێمانی: لە کاتی ئێستادا بە شێوەیەکی بەرفراوان ئەو خواردنەوانە لە بازارەکان دەفرۆشرێت کە ووزەبەخشە و تاقەتت ئەداتێت، زۆر لە گەنجان و هەتا خۆمیش ئەو خواردنەوانەم خواردووتەوە کە بەوە ناوی دەرکردووە ک هیچ زیانی نییە و ووزەی پێویستت دەداتێ و زۆربەی خەڵکیش بەکاری دەهێنێت. ئایا ئەمە راستە؟

و/ ماوەیەکە ئەو خواردنەوانەوەی کە بە خواردنەوەکانی تاقەت و هێز ووزە بەناوبانگە و بە عەرەبی دەووترێت: (مشروبات الگاقە) لە هەموو بازارەکانی کوردستان دەبینرێت تەنانەت لە زۆر لە کەناڵەکانی ڕاگەیاندن ڕیکلامی بۆ دەکرێت، تەنانەت: لەو ڕیکلامانە بانگەشەی ئەوەی بۆ دەکرێت کە توانای جەستەیی و هۆش و بیر و زایندەیی (سێکسی) لای خەڵک بە هێز دەکات، وە هیچ زەرەی نییە؟! لە زۆر لە ڕیکلامەکان ئەو جۆرە خواردنەوانە بە بێزەرەر لە قەڵەم دەدەن کە لە ڕاستیدا وانییە. لەگەل ئەو بە جیهانگیر بوونە و تەمبەڵی خەڵکی و زۆر بوونی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن هۆکار بوو بۆ زۆرتر بڵاو بوونەوە و



بەکارهێنانی ئەو جۆرە خواردنەوانە، لەگەل زۆرتر بەکار هێنانی ووردە ووردە خەڵک ئاڵوودە بوون بە بەکار هێنانی ئەو خواردنەوانە. زۆر دیراسە و لێکۆڵینەوەیە ئەوەیان دەرخستووە: کە ئەو جۆرە خواردنەوانە زەرەر و زیانی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤەکان هەیە و دەبێتە هۆی تووشبوون بە زۆر نەخۆشی، وە هەندەک جار دەبێتە هۆی مردنی لەناکاو. زۆربەی ئەو کۆمپانیایانەی کە ئەو جۆرە خواردنانە بەرهەم دەهێنن تەنیا سوودەکانی ئەو خواردنەوانە لە سەر بەرگی دەرەوە دەنووسن و زۆربەی ئەو سوودانەش لە ڕاستیدا نیینە بەلام دەیان نووسن و زەرەر زیانەکانی لە سەر قووتوو یان بەرگی خواردنەوەکان نانووسن. ئەو جۆرە خواردنەوانە لەو

ماددانە پێکدێن: (کافایین، تورین، گیا دەرمانی جینسینغ، جوران، وە هەندەک لە ڤیتامینەکان، بۆ نموونە: ڤیتامین (B) بە ڕێژەی زۆر بە زیاتر لە (٢٠٠٪)ی ئەو ڕێژەیەی کە مرۆڤەکان پێویستیان پێیەتی). هەروەها لەگەل ئەمانە ڕێژەی زۆر لە ماددەی شەکری تێدایە، کە ئەگەری تووشبوون بە قەڵەوی زۆر نەخۆشی زیاد دەکات. بەمجۆرە، دەتوانین زیانەکان بەمشێوەیە بێت: ئاڵوودەبوون، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، زۆر تووڕدانی خوێن بۆ ماسولکەکان، بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، زۆر میز کردن و بڕمیزی، ووشکبوونەوە، پەککەوتنی گورچیلە و دروستبوونی بەرد لە گورچیلە، ڕاڕایی و قەلەقی و تووڕەیی، مردن (مردنی لەناکاو). وە پێویستە ئەوە بزانرێت، کە:



ئەو جۆرە خواردنەوانە هیچ هێز و تاقەت نادەن بە مرۆڤ بەڵکو تەنیا ئەوەیە ئەو خواردنەوانە وورژێنەرن (المواد المنبهه)، چونکە ڕێژەی زۆر لە شەکر و ماددەی کافاییینیان تێدایە.

پ٢/ سەعید، تەمەن (٣٠ ساڵ)، فەرمانبەر: هەموو کات گشت گیانم ئازاری هەیە و تووشی تەشەنووج دەبم. چەند جارێک سەردانی پزیشکانم کردووە، ئەوان دەڵێن: تەشەنووجە!! ئایا هۆکاری تەشەنووج دروست بوون چییە و چارەسەری چییە؟ وە چۆن دەتوانین خۆمانی لێ بپارێزین؟

و/ تەشەنوج یان بە کوردی کەشەنگ بوونی ماسولکە بریتیە لە کرژ بوون و ڕەق بوون یەک یان چەند ماسولکەکەیەک (گۆشت)، کە لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی ئازار و توونـد بوون و هەندێک جار تەواو بە جێ نەگەیاندنی کارەکەی ئەو ماسولکەیە.

هۆکارەکانی:

١. وەرزش کردنی بێتام و ناتەندروست.

٢. نەبوون و لە دەستدانی هەندێک پێکهاتەی کیمیایی زۆر گرنگ، بە هۆی ڕشانەوە یان زگچوون یان ئارەقەی زۆر یان هەناسەدانی خێرا.

٣. تێکچوونی کاری موولوولە خوێنبەرەکان: بە هۆی فشار لە سەر یەک لە موولوولە خوێنبەرەکان بۆ نموونە لە کاتی دانیشتنی خراپ یان بە هۆی دەوالی.

٤. لەخۆڕا: زۆر جار کەشەنگ بوونی ماسولکە لەخۆڕا ڕوو دەدات و هۆکارێکی دیاری کراوی نییە، وە بە نیشانەی نەخۆشی دانانرێت. کاتەک زۆر بە شێوەیەکی خراپ بە لایەک ئانیشک دەدەین، دەبینین کە ئەو ماسولکەیە سڕ دەبێت و تووشی کەشەنگ بوون دێت.

چارەسەر:

١. شێلانی ماسولکەکە.

٢. ئەگەر نەخۆش ڕشانەوە یان زگچوونی هەبوو: چارەسەر بکرێت و ئاو و خوێیەکان و توخمی پێویستی بدرێتێ.

٣. دەرمان: لە کاتی پێویست دکتۆر دەینووسێت.

پ٣/ کامەران حەسەن (٣٥ ساڵ)، سۆران: ماوەی دوو ساڵە بەردم لە گورچیلەی چەپ هەیە. دەرمانم زۆر بەکارهێناوە بەڵام چارەسەری نەبووە، هەتا ئەو دەرمانەشم بەکارهێناوە، گۆتیان: بەردی پێ فڕێ دەدەیت. بەڵام پێش حەفتەیەک فەحسم کرد. دکتۆر، گۆتی: بەرد نییە، قومت هەیە!! بۆ زانینیش قەت ژانم نەهاتیتێ، بەڵام دەترسێم کار لە ئیشی کلیەکانم بکات. ئایا چ خۆراکێک باشە بۆ نەهێشتنی بەرد دروست بوون و ڕەمل فڕێ دان؟ ئەو خواردنانە چین بەرد دروست دەکەن؟

و/ بوونی بەرد لە گورچیلە نەخۆشییەکی باوە. بەردی گورچیلە نیشانەی خوێن میزتن یان ژانی گورچیلە دروست دەکات. چارەسەرکردنی بەگوێرەی قەبارە و شوێنی بەردەکە دەبێت یان بەدەرمان یان بەشکاندن یان بەناخبین دەردەهێنرێت یان بەنەشتەرگەری. ئەگەر بەردەکە لە(٢ سم) بوو دەتوانرێت چ بە شکان یان هوورد کردن دەربهێنرێت، دەتوانرێت بە چارەسەرکردن بەدەرمان بتاوێنرێتەوە و بێتە دەرەوە. دەبێت نەخۆش پشکنینێکی میز بکات لەگەل ڕێژەی خوێی ترشی یوریک لە ناو خوێن، بۆ زانینی: ئایا هیچ خوێیەک لەناو خوێن زیادی کردووە، دەگەل پشکنینی چالاکی گورچیلەکان. هۆکاری دروست بوونی بەرد لە گورچیلە لەوانەیە بەهۆی زۆر خواردنی خۆراکێک بێت، کە خوێی زۆری تێدایە یان بەهۆی کەمی خواردنەوەی ئاو بێت یان نارێکییەک لە گورچیلە بێت، لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداری خۆراک بیت و ئاو زۆر بخۆیتەوە بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم ڕۆژی (٢ لیتر) میز بکەیت یان ڕەنگی میز وەکو ئاوی لێ بێت. خوێی ئۆگزالات لە تەماتە و فراولە زۆرە، هەرچی خوێی ترشی یوریکە لە پرۆتینەکان و گۆشتی سوور هەیە، هەر لەبەر ئەوە دەبێت بەتام ئەو جۆرە خواردنانە بخورێت.

پ٤/ دایکی تارا، ١٩٨٣ز، هەولێر: ئایا ئەگەر دایکێک منداڵی شیرە خۆری هەبێت، دەبێت دووگیان بێت؟

و/ لە کاتی شیرپێدان لەشی ئافرەت جۆرە هۆرمۆنێک زیاد دەردەدات، کە پێیدەووترێت: هۆرمۆنی شیر(پرۆلاکتین، Prolactin Hormone). ئەو هۆرمۆنە بەر پرسیارە لە دروست بوونی شیر لە مەمکی دایکەکە، هەر چەند کورپەکە مەمکی



دایکی بمژێت، بڕی ئەو هۆرمۆنە زیاد دەبێت. هەر لەبەر ئەوە ئەو قسەیەی ژنان کە لە کاتی ئێستادا دەیکەن: منداڵەکەم بە شیری خۆم بە تەنی تێر ناخوات!!! دوورە لە ڕاستی. هەر چەند منداڵە شیرەخۆرەکەت قوومی زیاتر لە مەمکت بدات، ئەوا بڕی شیرەکەت زیاتر دەبێت لە بەرئەوەی بڕی هۆرمۆنی شیر زیاد دەکات. ئەو هۆرمۆنە(پرۆلاکتین) دەگەڵ ئەو کارەی ئیشێکیتریش دەکات، ئەویش: کەم کردنەوەی ئەگەری دووگیانی بوون لە بەرئەوەی دژی هۆرمۆنەکانیتر کاردەکات، کە ئیشیان یارمەتیدانی هێلکەدانان و دووگیانی بوونە. هەر لەبەر ئەوەیە لە کاتی ئێستادا، ئەو هۆرمۆنە کراوەتە سەر شێوەی دەرمان، وەکو دەرمانی دژە منداڵ بوون بەکاردێت. ئەو هۆرمۆنە(پرۆلاکتین) بۆ ئەوەی کارەکانی زۆر بە ئاسانی جێبەجێ بکات، پێویست دەکات زۆر ڕێک و پێکی لە دەردانی هەبێت(لە ڕۆژ و شەودا) کە لە هەندێک لە ئافرەتان بوونی ئەو هۆرمۆنە نارێکی تێدەکەوێت، بەتایبەتی ئەو ئافرەتانەی کە فەرمانبەرن یان زۆر دەخەون یان ئەوانەی شیری قوودی(قوتوو) دەگەڵ شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکەیان. لێرەدا، دەتوانین بڵێین: ماوەی شەش حەفتە دوای منداڵ بوون ئەگەری دووگیانی بوون بە هیچ جۆرێک نییە، لە بەر ئەوەی ئەو هۆرمۆنە(پرۆلاکتین) لەوپەڕی زۆریدایە بەڵام دوای شەش حەفتە ئەگەری دووگیانی بوون سەر هەڵدەدات، بۆیە ئەگەر دەتەوێت دووگیان نەبیت، ئەوا: هەر شیری مەمکی خۆت بدە بە کۆرپەکەت زۆر بە ڕێک و پێکی و دووربە لە بەکار هێنانی شیری قوودی.

پ٥/ مەهران مەولوود، تەمەن: ٣٦ ساڵ، قوشتەپە، هەولێر: هەست دەکەم شەوان لەناو خەوێ، عارەقەی زۆر دەکەم، هۆکاری چییە؟

و/ زۆرانێک لە خەڵکی لە شەودا گیر و گرفتی زۆر ئارەقە کردنیان هەیە. زۆر ئارەقە کردن لە شەودا هۆکاری زۆری هەیە: دەبێت ئەوە لە بیر نەکەین، کە لەوانەیە لە ئەنجامی زۆر گەرمی هۆدەی نووستن یان نووین زۆر بەخۆدادان مرۆڤ هەست بە ئارەقە کردنی زۆر دەکات، ئەمانە نەخۆشی نیین، بەڵکو بارێکی فەسلەجی و خۆ کردە. هەرچی زۆر ئارەقە کردنی شەوانە بەهۆی نەخۆشی، مرۆڤەکە هەست بە سۆر هەڵگەڕان و برک و گەرمای دەکاتن لە شەودا، لەوانەیە ببێتە هۆی تەڕکردنی جل و بەرگ و پێخەفی نووستن. پزیشک دوای ئەوەی چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشییەکە دەبیسێت و هەندێک پشکنین بۆ نەخۆشەکە دەکات، بیری بۆ یەک لەم هۆکارانە دەچێت:

١– نەمانی سووڕی مانگانە لە ئافرەتان:(Menopause)بەهۆی گۆڕانە هۆرمۆنییەکان ئافرەتەکە هەست بە سۆر هەڵگەڕان و گەرم بوونی بەدەنی دەکات لە شەودا و ئارەقە زۆر دەکات. ئەمە باووترین هۆکاری ئارەقە کردنە لە شەودا لەو ئافرەتانەی کە دەکەونە تەمەنی بێئومێدی (نەمانی سووڕی مانگانە).

٢– زۆر ئارەقە کردنی هۆکار نادیار(Idiopathic Hyperhydrosis): کەسانێک هەن بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو و زیاد لە پێویست ئارەقە دەکەن و هەموو کات گیر و گرفتیان زۆر ئارەقە کردنە.

٣ – هەوکردن :(Infection) تووش بوون بە هەندێک نەخۆشی مرۆڤ تووشی ئارەقە کردن لە شەودا دەکات. بۆ نموونە: نەخۆشی سیل یەکێکە لە هۆکارە باوەکانی شەو تا و شەو ئارەقە کردن. هەوکردنیتر، وەکو: هەوکردنی بەکتریایی دڵ (Endocarditis)و هەوکردنی زمانەکانی دڵ و هەوکردنی مۆخی ئێسک (Osteomyelitis)و کێم (Abscess)و تووش بوون بە ڤایرۆسی ئەیدز.

٤ – شێرپەنجە((Cancer: شەو ئارەقە زۆر کردن بە نیشانەیەکی سەرەتایی شێرپەنجە دادەنرێت، بەتایبەتی شێرپەنجەی گرێیە لیمفییەکان(Lymphoma). بێگومان نەخۆشەکە بە تەنیا شەو ئارەقە کردنی بەڵکو تای زۆر دەبێت و کێشی لەشی دادەبەزێت.

٥– دەرمان:(Medication) بەکارهێنانی دەرمان مرۆڤ تووشی زۆر ئارەقە کردن دەکات لە شەودا، دەرمانەکانیش:

أ. دەرمانەکانی دژە خەمۆکی (Antidepressant Drugs): زۆربەی دەرمانەکانی چارەسەری خەمۆکی یەکێک لە کاردانەوە لاوەکییەکانی بریتیە لە شەو زۆر ئارەقە کردن، وە لە نزیکەی(٨ – ٢٢٪) حالەتەکان ڕوودەدات.

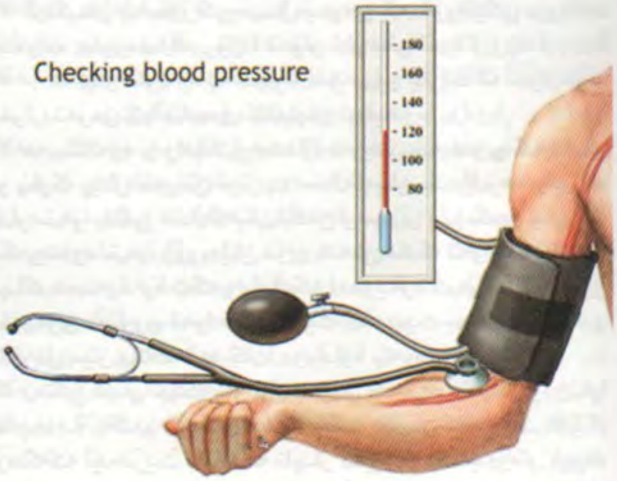
ب. دەرمانەکانیتری دەروونی.

ج. دەرمانەکانی تا داگرتن، وەکو: ئەسپرین و پاراسیتۆل.

د. هەندێک لە دەرمانە کۆرتیزۆنەکان.

٦ – دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لە خوێندا.





(Hypoglycaemia)

٧– تێکچوونە هۆرمۆنییەکان:(Hormone Disorder) تێکچوونە هۆرمۆنییەکان مرۆڤ تووشی زۆر ئارەقە کردن دەکات. بۆ نموونە: پڕکاری قورگە گلاند (Hyperthyroidism)، دیاردەی کارسینۆید(Carcinoid Syndrome) و شێرپەنجەی. (Pheochromocytoma)

٨ – نەخۆشییە دەمارییەکان (Neurologic Disorder): هەندێک لە نەخۆشییەکانی مێشک و دەمارەکان مرۆڤ تووشی زۆر ئارەقە کردن دەکات لە شەودا، وەک: نۆرەی مێشک (Stroke)و تێکچوونی لە خۆوە دەمارەکان.(Autonomic Neuropathy)



پ ٦/ جەنگی تەڵحە، تەمەن (٣٨) ساڵ، کاسب: منداڵێکی تەمەن نۆ ساڵانم هەیە، زۆربەی شەوەکان میز بەخۆیدا دەکات. ئایا هۆکاری چییە؟ وە چارەسەری چییە؟

• هۆکارەکانی تووش بوون: هۆکارەکانی بە تووش بوون بە گوێرەی جۆرەکەی دەگۆڕێت، هۆکارەکان ئەمانەن:

١. هۆکارە زۆر باوەکان:

أ. درەنگ پێگەیشتنی دەمار: ئەو هۆکارە باووترین هۆکاری خۆتەڕ کردنە، ئەو تۆڕە دەمارەی کە بەر پرسیارە لە کۆنترۆل کردنی میزدۆ و هەست کردن بەوەی کە میزدۆ پڕ بووە و توانای عەمبار کردنی زیاتری میزی نییە پێگەیشتنی درەنگ دەکەوێت بۆیە منداڵەکە بە شەو میز بەخۆی دادەکاتن.

ب. هۆکاری بۆ ماوەیی: خۆ تەڕ کردن زۆربەی کات بە هۆی هۆکاری بۆماوەیی دەبێت، ئەو منداڵانەی کە دایک و باوکیان بە منداڵی میزیان بە خۆ دانەکردووە تەنیا ئەگەری (١٥٪) ی هەیە کە خۆ تەڕ بکات، کەچی ئەو منداڵانەی کە یەک لە دایک یان باوک بە منداڵی میزیان بەخۆ داکردووە لە شەودا، ئەوا: ئەگەری (٤٤٪)یان هەیە کە میز بە خۆ دابکەن، وە ئەو منداڵانەی کە دایک و باوکیان لە منداڵی میزیان بەخۆ داکردووە لە منداڵی، ئەوا: (٧٧٪) ئەگەری ئەوەیان هەیە کە میز بە خۆ دابکەن لە شەودا.

٢. هۆکارە کەمتر باوەکان:

أ. ئەو منداڵانەی کە لاسار و تام گێلن :(Attention deficit child) ئەو جۆرە منداڵانە نزیکەی سێ ئەوەندەی منداڵانیتر ئەگەری تووش بوونیان بە خۆتەڕ کردن هەیە لە شەودا لە ناو خەوێ.

ب. ماددەی کافایین: ئەو ماددەیە لە چاو و قاوە و چوکلێت هەیە، وا دەکات کە زۆر میز بەرهەم بێت.

ت. نارەوانی (قەبزی): ئەو منداڵانەی کە زۆر نارەوانن زۆر جار تووشی میز بەخۆ داکردن دێت لە شەودا، چونکە لەبەر ئەوەی نارەوانییەکە پەستان دەخاتە سەر میزدۆ بەتایبەتی کە زۆر بە توندی نارەوان دەبێت.

ث. نەخۆشی: نزیکەی (٥٪)ی ئەو منداڵانەی کە خۆ تەڕ دەکەن بە هۆی نەخۆشییەکانی، وەکو: هەوکردنی ڕشتەی میزەڕۆ دەبێت. زۆربەی ئەو منداڵانە لە ڕۆژیشدا میز بە خۆی دادەکاتن.

ج. کەمی هۆرمۆنی دژە میز کردن :(Insufficient Anti diuretic hormone production) کەمی دەردانی ئەو هۆرمۆنە، دەبێتە زۆر بەرهەمهێنانی میز لە شەودا هەروەک لە ڕۆژدا، لە هەندێک لە منالاندا ئەو کۆنترۆل کردنە لە دەردانی هۆرمۆنی دژە میز کردن و جیاوازی لە نێوان شەو و ڕۆژدا هەتا دە ساڵی تەواو نابێت.

ح. منداڵی نازدار: ئەوانەی کە نەخۆشییەکی زگماکی یان ناتەواون، ئەوانەی کە هۆشیان تەواو نییە، ئەوانە سێ ئەوەندە زیاتر لە منداڵی ئاسایی تووشی ئەو ئاریشەیە دێن.

خ. منداڵی خاوەن پێداویستی تایبەت و ئەو منداڵانەی کە ئاستی ژیریان کەمە: ئەوانە سێ ئەوەندی منداڵیتر تووشی ئەو ئاریشەیە دەبن.

د. نەخۆش زگماکی: هەندێک لەو منداڵانەی کە خۆ تەڕ دەکەن، میزدۆیان بچووکترە لە چاو منداڵی ئاسایی.

ذ. لایەنی دەروونی: بۆ نموونە (مردنی کەسێکی نزیک، یان غەدر لێکردن یان هەت کردنی) ئەوانە هەموو هۆکار دەبێت.

ر. خنکانی ناو خەوێ :(Sleep Apnea) ئەگەر هاتوو بۆڕی هەناسەدان گیرا، منداڵەکە پرخە پرخ زۆر دەکات، ئەستوور بوونی لەوزەتێنەکان، لەوانەیە هۆکار بێت بۆ خۆتەڕ کردنی

منداڵان لە ناو خەودا.

ز. شەوڕۆ: ئەو منداڵانەی کە لە ناو خەوی دەڕۆن، زۆرتر میز بە خۆ دادەکەن چونکە واهەست دەکات کە لە ئاودەستە و میز بە خۆی دادەکاتن. جاری واهەیە لە سەر جێگا میز بە خۆی دادەکاتن یان هەڵدەستێتەوە و لە ناوەندی ژووری میز بە خۆی دادەکاتن.

س. خەم و پەژارە: خەم و پەژارە بە خۆی نابێتە هۆی خۆتەڕ کردن بەڵام یارمەتیدەر دەبێت لەو منداڵانەی کە سەرەتا ئاریشەی خۆتەڕ کردنیان هەبوو، وە هەنووکە نەیان مایە بەڵام کە تووشی خەمێک دەبن، وەکو: (ماڵ گواستنەوە، تەفریق بوونی دایک و باوک، بوونی منداڵێکیتر، یان لە دەستدانی کەسێکی نزیک، ئەوا: لەوانەیە دووبارە شەوان لە ناو خەودا میز بە خۆیدا بکات.

ش. کرمی دەرزیلەیی: ئەو جۆرە کرمە زۆر باوە لە منداڵان، وە بەتایبەتی لە کچان دەبێتە هۆی میز بەخۆ داکردن، وە چارەسەر کردن و دیتنەوەی ئەو کرمە زۆر ئاسانە بەتایبەتی لە شەودا دەبێتە هۆی خووڕانی دەوری کۆم یان لەگەل پیسایی جار جار دەبینرێت.

• چارەسەر کردن: ئەگەر خۆتەڕ کردن بە هۆی نەخۆشییەکی زگماکی میزدۆ یان نەخۆشی شەکرەوە نەبێت، ئەوا: چەند ڕێگایەک هەیە بۆ چارەسەر کردنی، لەوانە:

١. سەرەتا پزیشک لەو بارانەی کە پێویستی بە چارەسەر کردن هەیە، چارەسەر دەدات بۆ نموونە: خۆتەڕ کردنەکە بە هۆی نەخۆشییەکی زگماکی میزڵدان یان هەوکردن یان بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە بێت دەبێت یەکسەر چارەسەر بدرێت بە نەخۆشەکە، دەنا وانەبێت ئەگەر منداڵ هیچ هۆکارێکی وای نەبێت، ئەوا: هەتا تەمەنی نەگات بە حەفت ساڵ نابێت چارەسەر بدرێت بە منداڵەکە، هەموو کات ئەوەش لە بیرمان بێت کە ڕێژەیەکی کەم لەو منداڵانەی کە خۆتەڕ دەکەن بە هۆی نەخۆشییەکی دیاری کراوەوەیە دەنا هەموویان بە ڕاهێنان ئەو ئاریشەیان نامێنێت . هەموو کات ئەوە بۆ دایک و باوک ڕوون بکرێتەوە، کە: نەکەن چاو لە منداڵەکەیان سوور بکەنەوە یان لێی بدەن چونکە ئەوە کاردانەوەی خراپی لە سەر باری دەروونی منداڵەکە دەبێت.

٢. گرنگیدان بە خۆراکی منداڵ بەوەی کە خۆراکێکی دروست بخوات، هەروەها لە ڕۆژدا تەواو ئاو بخواتەوە (ڕۆژانە ١٠٠٠ – ١٤٠٠ لیتر ئاو)، وە لە شەودا خۆ دوور بگرێت لە خواردن و خواردنەوەی کە ماددەی کافائینیان تێدایە.

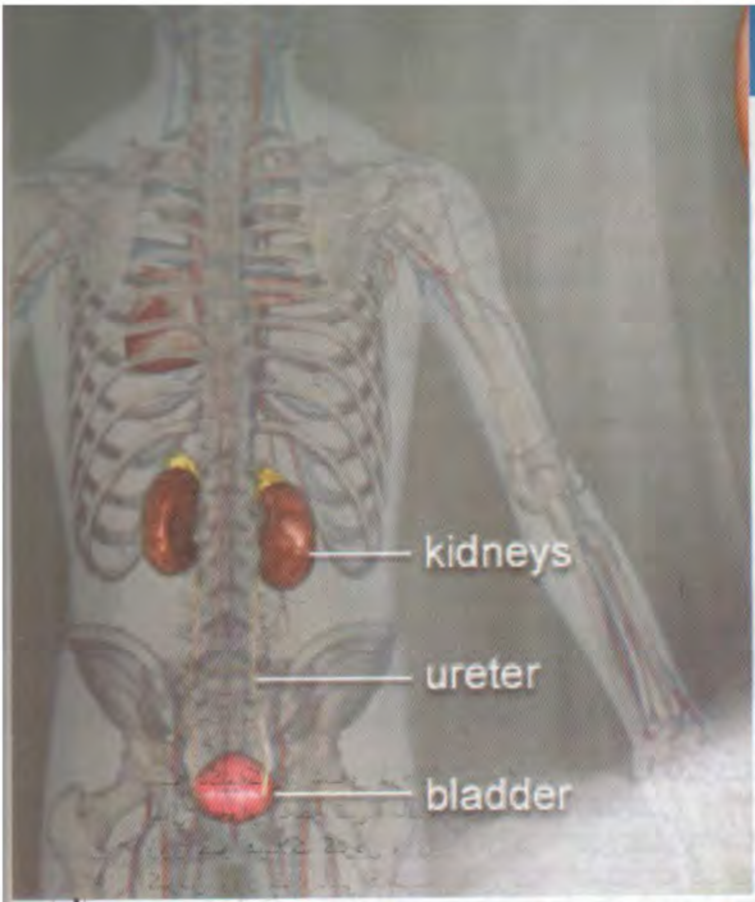
٣. هەستانەوە و ڕاهێنانی منداڵ: ئەویش بە هۆی کە دایک و باوک پێش خەوتن میز بە منداڵەکەیان بکەن، وە دواتر لە ناو خەو بانگی منداڵەکەیان بکەن و میزی پێ بکەن و دواتر بکەوێتەوە خەو، زۆربەیان دوی شەش مانگ تەواو لە خۆیان چاک دەبنەوە. وە ئەگەر منداڵەکە لەخۆیەوە شەو لە ناو خەو خەبەری دەبۆوە، ئەوا: هان بدرێت کە بچێت بۆ ئاودەست بۆ ئەوەی میز بکات، ئەو کات: دووبارە بکەوێتەوە خەو.

٤. زەنگی سەر جێگا: ئەویش بەوەی کە لە وولاتانی ڕۆژئاوا هەیە، بە یەکەم هەنگاو لە چارەسەر کردن دادەنرێت کاتێک زەنگەکە لێدەدرێت منداڵەکە ناچار دەبێت هەڵسێتەوە و بچێت لە ئاو دەست میز بکات. ئەو زەنگە بۆ چوار حەفتە دەکار دەبردرێت ئەگەر سوودی نەبوو، ڕادەگیرێت و چارەسەریتر دەدرێت، وە ئەگەر بۆ (١٤) ڕۆژ منداڵەکە میزی بەخۆ دانەکرد، ئەوا: هەتا سێ مانگ درێژ دەکرێتەوە.

٥. دەرمان:

أ. دەرمانی هۆرمۆنی دژە میز کردن: ئەو دەرمانە بە یەکەم دەرمان دادەنرێت کە بۆ ئەو منداڵانە بنووسرێت کە تەمەنیان لە سەرووی حەفت ساڵییەوەیە یان لەو منداڵانە کە هیچ مفا و سوودیان لە زەنگ نەدیووە. دوای پێدانی ئەو دەرمانە بە منداڵەکە، دوای چوار حەفتە دەبینرێتەوە و منداڵەکە بۆ ماوەی سێ مانگ دەبێت ئەو دەرمانە وەربگرێت، دوای سێ مانگەکە بۆ ماوەی یەک حەفتە چاودێری منداڵەکە دەکەین بزانین خۆی تەڕ دەکاتەوە، ئەگەر خۆتەڕ کردنی نەما، ئەوا: پێویستمان بە





دەرمـان نەمـا بـەڵام ئەگـەر خۆتـەڕ کردنـی هاتـەوە دووبـارە بـۆ مـاوەی سـێ مانـگ دەدرێتـەوە. دواتـر: بـۆ یـەک حەفتـە ڕادەگیرێـت و چاودێـری دەکرێـت بـە هەمـان شـێوە. سـەرەتا بـە جەمـی کـەم لـە پێـش خەوتـن دەدرێـت، دواتـر: وورده وورده جەمەکـەی زیـاد دەکەیـن، وە هیـچ کاردانـەوەی خراپـی نییـە. تەنیـا ئەگـەر منداڵەکـە گورچیلـەی پەککەوتتـی هەبێـت یـان نەخۆشـی کیـس بوونـی سـییەکان (Cystic Fibrosis)، یـان نەخۆشـی دڵـی هەبێـت دەبێـت بـەکار نەیـەت و ڕاوێـژی پزیشـکی پسـپۆری بـۆ وەربگیرێـت.

ب. دەرمانـی دەروونـی: هەندێـک دەرمـان کـە بـۆ خەمۆکـی بـەکار دەبرێـت، دەتوانرێـت بـۆ چارەسـەری نەخۆشـی خۆتـەڕ کـردن بـە کار بێـت. وە لـە (٥٠٪)ی حاڵەتـەکان تـەواو بـە هـۆی ئـەو جـۆرە دەرمانـەوە چـاک دەبنـەوە. هەرچەنـد دوای ڕاگرتنـی ئـەو دەرمانـە ئەگـەری (٦٠٪)ی گەڕانـەوەی هەیـە ئـەو دەرمانـە لـە سـەرەتا بـە جەمـی کـەم دەسـت پێدەکرێـت، بـۆ مـاوەی سـێ مانـگ دەدرێـت.

ت. خۆتـەڕ کـردن لـە گـەوران: ئـەوا هەمـوو شـێوازەکانی چارەسـەر کردنـی بـۆ بەکار دێـت، دوای تەواو کردنـی چارەسـەرەکان (٣٨٪)ی ئـەو نەخۆشـانە چـاک دەبنـەوە، ڕێـژەی (١٧٪) دووبـارە خۆیـان تـەڕ دەکەنـەوە.

پ٧/ غـەزال غەنـی، ١٥ سـاڵ، مەخمـوور: هـۆکاری زەختـی کەم(دابەزیـن) چییـە؟ ئایـا هیـچ جـۆرە خۆراکێـک هەیـە، زەخت بـەرز بکاتـەوە؟ چارەسـەری دابەزینـی زەخـت چیـی؟

و/ زەخـت دابەزیـن یـان فشـاری خوێنـی کـەم: بارێکـە کـە خوێـن لـە نـاو موولوولەکانـی خوێـن فشـارێکی کەمتـر دەخەنـە سـەر دیـوی نـاوەوەی موولوولـە خوێنبەرەکان. ئەگەر ئـەو فشـارە کەمـە، نیشـانەی وەکـ: بوورانـەوە یـان سەرسـووڕان لەگـەڵ نەبێـت و بەهـۆی نەخۆشـییەکی دیاریکراوەوە دروسـت نەبێـت، ئـەوە کارێکـی باشـە و مژدە بەخشـە. مانـای وایـە کـە ئـەو کەسـە تەمـەن درێـژ دەبێـت و ژیانێکـی زۆرتـر لەوانـە دەژێـت کـە فشـاری خوێنیـان ئاسـاییە یـان بـەرزە. هـەروەک باسـمان کـرد، فشـاری خوێنـی کـەم بـە نەخۆشـی دانانرێـت، زۆر نەخۆشـی دەبنـە هـۆی فشـاری خوێنـی کـەم(زەخـت دابەزیـن)لەوانـە:

١- نەخۆشـی ئەدیسـۆن(کـەم کارکردنـی ڕژێنەکانـی سـەر گورچیلـە).
٢- کـەم کارکردنـی ڕژێنـی ملەقۆرتـە
٣- نەخۆشـی کـەم خوێنـی درێـژ خایـەن.
٤- بەکارهێنانـی هەندێـک جـۆر دەرمـان.
٥- خوێـن بەربـوون(النـزف) لەئـاکاو دەبێتـە هـۆی دابەزینـی فشـاری خوێـن.
٦- زۆر ڕاوەسـتان لـە سـەر پێیـان.

ئەگـەر فشـاری خوێنـی کەسـێک دابـەزی بـوو بـەڵام نیشـانەی دروسـت نەکردبـوو. ئـەوە مانـای ئـەوە نییـە کـە ڕاڕا بێـت، بەڵکـو دەبێـت دڵـی ئـارام بێـت کـە ئـەوە نیشـانەیەکی باشـە بـەڵام ئەگـەر نیشـانە دروسـت بـوو، کەمانـای کـەم خوێـن بـۆ چوونـە بـۆ ئەندامەکانـی لـەش، لـەو نیشـانانە:

١- سـەر سـووڕان.
٢- بوورانـەوە.
٣- پشـێوی لـە بیرکردنـەوە و مانـدوو بـوون و خەمۆکـی.
٤- چـاو ڕەشـکە و پێشـکە کـردن.
٥- هەسـت کـردن بـە تینـوو بـوون و دڵ تێکهەڵاتـن.
٦- دەسـت و پـێ سـارد و سـڕ هەڵگـەڕان و زەردهەڵگەڕانـی پێسـت.
٧- هەناسـەدان بـە توونـدی و تیـژ هەناسـەدان.

چارەسـەری دابەزینـی فشـاری خوێـن: ئەگـەر نیشـانەی دروسـت نەکـرد بـوو و بەهـۆی دەرمـان و نەخۆشـی نەبـوو ئـەوا هیـچ چارەسـەری ناوێـت. کەسـەکە ئامـۆژگاری دەکرێـت کـە ئـاو و شـلەمەنی زۆر بخواتـەوە. دوور بێـت لـە خـۆ هیـلاک کـردن و خـۆ مانـدوو کـردن لەکـەش و هـەوای گـەرم، سـێ ژەمـە خـواردن بخـوات و سـەوزەو میـوەی پـڕ لـە خـوێ و شـلەکان زۆر بخـوات. زۆر دەگمـەن پزیشـک پەنـا بـۆ دەرمـان دەبـات کـە فشـاری خوێنەکـەی بەرزبکاتـەوە.

پ٨/ ووریـا، ١٩٧٢ز، هەولێـر: خێزانەکـەم نەخۆشـی شـەقیقەی هەیـە. چەندەهـا دکتـۆرم پێکـردووە، لـەلای دکتۆرێـک هەتـا سـەری ئۆقـرە ناگـری و نامێنێتـەوە. ئێسـتا خـۆم دەرمانـی بـۆ لـە بـازاڕ دەکـڕم و دیدەمـێ. ئایـا چارەسـەری بـۆ نەخۆشـی شـەقیقە هەیـە؟

و/ نەخۆشـی لاسـەر ئێشـە(شـەقیقە)نەخۆشـیەکی بـاوە. نەخـۆش یـەک لاسـەری زۆر دەیەشـێت، هـەر بەمـەش لـە سـەر ئێشـەکانیتر جیادەکرێتـەوە. نزیکـەی(٢٥٪) لـە ئافرەتـان و(٨٪) لـە پیـاوان ئـەو نەخۆشـییەیان هەیـە. ئافرەتـان زیاتـر تووشـی نۆبەتـی سـەر ئێشـانەکە دەبـن، بەتایبەتـی لـە تەمەنـی بێئومێـدی، بەهـۆی گۆرانکاریـەکان لەهۆرمۆنـەکان زۆرتـر سـەر ئێشـانەکەی بـۆ دێـت. سـەر ئێشـانەکە لـە ئەنجامـی کشـانی موولوولـە خوێنەکانـی کـە لەژێـر پێسـتەی سـەر هەیـە دەبێـت. ئـەم کشـانی موولوولـە خوێنـە فشـار دەخاتـە سـەر دەمـارە خانەکانـی دەوروپشـت موولوولـە خوێنەکـە. لەبەرئـەوەی چاویـش لـەو دەمـارە خانانـەوە دەمـاری بـۆ دەچێـت، بۆیـە لەگـەڵ سەرئێشـانەکە کەسـەکە ژانێکـی لـە دەوروپشـتی چـاو دەبێـت، نیشـانەکانی لـە چاویـش لەگـەڵ دادەبێـت. دواتـر موولوولـە خوێنەکـە کرژدەبنـەوە و ئـەو نیشـانە دەمارییانـەی لەگـەڵ لاسەرئێشـە هەیـە دروسـت دەکـەن. هەندێـک هـۆکار هـەن کـە لۆمـە دەکرێـن، لـەوەی: یارمەتیدەرن لـەوەی کـە زۆر نۆبەتـی سەرئێشـانەکەت بـۆ بێـت. ئـەو هۆکارانـە لـە کەسـێکەوە بـۆ کەسـێکیتر دەگۆرێـت، لـەو هۆکارانـە: پشـێوی و پەسـتی دەروونـی، جـەم بێـری کـردن(نەخواردنـی یـەک لـە ژەمـە



سەرەکییەکان)، شەو درەنگ خەوتن یان تەواو نەخەوتن، ماندووبوون و زۆر خۆ هیلاک کردن و زۆر وەرزش کردن. زۆر خواردنی هەندێک خۆراک، بۆ نموونە: پەنیر یان خواردنی خوێی چێشت بەزۆری. کەم خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە کافاینیان تێدایەو کەسەکە بە گوێرەی ڕاهاتنی خۆی نەخواتەوە.بۆ نموونە: چایە، قاوە، کۆلا و کاکاو. سووڕی مانگانەی ئافرەتان. هەرچی چارەسەرکردنی لاسەر ئێشەیە: بەخۆپاراستن لەو هۆکارانە دەبێت بۆ ئەوەی کەمتر نۆبەتی سەر ئێشەی بۆ بێت. لەگەل پەیڕەوکردنی ئامۆژگارییەکانی، وەک:

١- تەواو نووستن.

٢- خواردنی خۆراکی بەسوود.

٣- وەرزش کردن بە ڕێک و پێکی.

٤- مل بادان و سەربادان بەتایبەتی لەو کارانەی کەدانیشتنی بۆ ماوەیەکی زۆری دەوێت.

٥- پاڵ کەوتن و حەوانەوەو هەناسە قوڵ هەلکێشان.

٦- دوورکەوتنەوە لە زۆر بەکارهێنانی چوکلێت و ئەو خواردنانەی کە ئەگەری تووشبوون بە لاسەرئێشە زیاد دەکەن. ئافرەتان ئەگەر دەرمانی دژی منداڵ بوون(منع الحمل) بەکاردێنن، ڕابگرن. هەرچی دەرمانە، ئەوا دەرمانەکانی چارەسەرکردنی لاسەرئێشە دوو جۆرن:

أ. ئەو دەرمانانەی هەنووکەیی دەدرێن بۆ لابردنی سەرئێشانەکە: بەشێوەیەکی کاتی دەدرێن، وەکو: دەرمانە ژان لابەرەکان(وەک: پرۆفین،ڤۆلتارین). زۆر لە نەخۆشەکان لاسەرئێشەکەیان بەدەرمانی ڤۆلتارین(١٠٠مگم)یان ناپرۆکسین(٥٠٠مگم) نامێنێت. نەخۆش دەبێت لە شوێنێکی بێدەنگ و تاریک بحەوێتەوە. هەندێک دەرمان بۆ چارەسەرکردنی هەنووکەیی بەکاردێت، بەلام نابێت لەخۆوە بەکاربێت. بەڵکو دەبێت پزیشک بینووسێت،وەک:(Sumatriptan، Zolmitriptan) ئەو دەرمانانە لەژێر چاودێری پزیشک دەدرێت، بۆ چارەسەرکردنی هەنووکەیی، ئەگەر ژانی لاسەرئێشەکە بە دەرمانە سادەکان لانەدەچوو.

ب. ئەو دەرمانانەی کەوەک خۆپاراستن دەدرێت: ناهێلێت ژانی لاسەر ئێشەکەت بۆ بێتەوە. ئەمانە بە شێوەی درێژخایەن دەدرێت. نابێت بەبێ ڕاوێژی پزیشک بخورێت.لەو دەرمانانە(Beta blocker، Calcium Channel blocker) هەر لەبەر ئەوە دەبێت چەند جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆڕی دەمار و مێشک بکەیت، تا ئەو دەرمانەت بۆ دەگونجێت، ئەوت بۆ هەڵبژێرێت. بۆ چارەسەرکردنی خێزانەکەت، دەبێت سەردانی پزیشکێکی مێشک و دەمار بکەیت. بزانێت: ئایا تەواو نەخۆشی لاسەر ئێشەت هەیە؟نەخۆشیتری،وەک: سەرئێشان بەهۆی دەرمانی سەر ئێشان یان نەخۆشیەکانیتری سەر ئێشانت نییە؟ دواتر پلانی چارەسەرکردنی بۆ دابنێت. ئەگەر نۆبەتی سەر ئێشانەکەی زۆری لۆ دەهات، ئەو دەرمانە بدات کەلە خێزانەکەت دەکەوێت.

پ٩/ دیاری، تەق تەق، ١٩٩٦ز:

چارەسەر چییە بۆ قەڵەوی؟ دەتوانم حەپ بخۆم؟

و/ قەڵەوی لە کاتی ئێستادا ئاریشەیەکی تەندروستی سەدەی بیست و یەکە و زۆربەی خەڵک بە دەستیەوە دەناڵێنن. تەنانەت لە نوێترین دیراسە لە وولاتێکی هاوسێی وەکو سوریا نزیکەی(٢٠٪) ی منداڵەکانیان قەڵەون. هۆکار گەلی یەکجار زۆر هەن بۆ قەڵەو بوونی مرۆڤ بەلام هەموویان بە یەک میکانیزم کار دەکەن، ئەویش: بریتیە لە وەرگرتنی بڕی زۆر لە خۆراک و بەکار نەهێنانی لە لایەن جەستەی مرۆڤەوە و لە ئەنجامدا عەمبار کردنی. قەڵەوی لە ناو میللەتی کورد، بە ڕاستی دوای ساڵی (٢٠٠٥ز) زۆر بەر چاو دەکەوێت ئەمەش بەهۆی: گۆڕانی ناندینی کوردی و نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و نەبوونی هۆشیاری دروستی لە لای تاکی کوردی و فەرهەنگی میللەت و زۆر خۆری و زۆر بوونی خۆراکی بەتام و ووزە بەرز و هەرزانی خۆراک و باشتر بوونی باری گوزەرانی خەڵکی و وەرزش نەکردن و تەمبەڵی و زۆر بەکارهێنانی دەرمان لە خۆوە زۆر بوونی نەخۆشی و زۆر بوونی کیر و گرفتی کۆمەلایەتی و دەروونی. پزیشکان قەڵەوی بەهۆی بارستەی لەش(BMI) پێناس دەکەن و پلە و دەرەجەی بەگوێرەی باڵای کەسەکە و کێشی لەشی دەدەنێ، هەر لەبەر ئەوە مرۆڤ ئەگەر زانی قەڵەوە نابێت لەخۆوە دەرمان بەکار بهێنێت بەڵکو دەبێت دەست بە گۆڕانی شێوەی ژیانی بکات و کەم بخوات و گرنگی بە خۆراکی بدات و وەرزش بکات. بەلام ئەگەر لە ناو چوار کەس ڕاوەستا هەموو پەنجەیان لۆ

درێژ کرد، ئەوا: قەڵەوە. ئەوا دەبێت سەردانی پزیشک بکات بۆ هەڵسەنگاندنی جۆری قەڵەوییەکەی و بزانێت: ئایا قەڵەوییەکەی چ پلەیەکی مەترسی هەیە؟ پلە سادە و مامناوەندییەکەی بە پارێزی و وەرزش کردن و گۆرانی شێوازی ژیانی چارەسەر دەکرێت. هەرچی پلە زۆرەکەی قەڵەوییە، ئەوا: پزیشک دەرمانی بۆ دەنووسێت. خۆ ئەگەر کەسەکە لە قەڵەوییەکەی مەترسی دەکرا، ئەوا: پزیشک پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبات.

پ١٠/ هیوا، تەمەن (٤٠ ساڵ)، کارمەندی تەندروستی: چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن چییە؟

نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشیەکی ماتە. مەترسی لەنەخۆشیەکە بریتیە لەدەرکەوتنی ئاڵۆزییەکانی. بەتایبەتی ئاڵۆزییەکانی لەسەر دل ومێشک وگورچیلە نزیکەی(٤٤,٤٪)گەلانی عیراق ئەو نەخۆشیەیان هەیە،بۆیە گرنگیدان بەچۆنیەتی چارەسەرکردنی زۆر پێویستە.گرنگترین هەنگاو لەچارەسەرکردنی،ئەوە گرنگە کەبسەلمێنین کەکەسەکە فشاری خوێنی بەرزە.نەوەک لەخۆوە لەترسان یان لەشەرمان لای پزیشک فشارەکەی بەرزبێت،کەچی لەماڵەوە فشاری خوێنەکەی ئاساییە.کەواتە یەکەم پرسیار کەپزیشک لەکاتی چارەسەرکردنی کەسێک کەفشاری خوێنی بەرز بێت لەخۆی دەکات،ئەوەیە:ئەو کەسە فشاری خوێنی بەرزە یان بەرز نییە.دواتر بزانێت:بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکە چەند توندە؟وتاچەند مەترسی ترسناکی لێدەکرێت؟ئینجا بزانێت: چ هۆکار هەیە کەببێتە هۆی ئەو بەرزبوونەوەیە لە فشاری خوێن. پاش زانینی هەموو ئەمانە پزیشک هەڵدەستێت بەرنامەیەک بۆ نەخۆشەکە دادەنێت بۆ چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکەی،کەلەمانە پێکدێت:

أ - چارەسەر بەبێ دەرمان:

١- هۆشیارکردنەوەی کەسەکە دەربارەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.تاکی نەخۆش دەبێت ئەو راستیە بزانێت:کە نەخۆش بەخۆی بەردی بناغەی سەرکەوتنی چارەسەرکردنە،چونکە ئەو دەرمانەکان بەکاردێنێت،ئەگەر هەست بەو رۆڵە نەکات چارەسەرییەکە سەرکەوتنێکی وابەدەست نایەنێت.هەروەها بەگژداچوونی هەموو ئەو بیرورا چەوتانەی کەلەئەنجامی نەخوێندەواری نەشارەزایی لەناو کۆمەڵی کوردەواری رەگی داکووتاوە،وەک:ئەوەی دەرمان ناخۆم نەوەک فێرە دەرمان خواردن ببم!رۆناکبیران ومامۆستایان دژی ئەوبیرورا چەوتانە بووەستن وهانی گۆرینیان بدەن. هەر کاتێک کەسێکت یان ناسیاوێکت نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبوو دەرمانەکەی لێ نەکەوت یان کاردانەوە لاوەکیەکانی دەرمانەکەی لەسەر بەدیارکەوت.ئامۆژگاری بکە کەلەخۆوە دەرمان رانەگرێت.بەڵکو سەردانی هەمان پزیشکی تایبەتمەند بکاتەوە بۆ دووبارە بینینەوەی.ئەگەر کەسێک خرا سەر دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ئەوا باشترە دوای یەک مانگ لە بەکارهێنانی دەرمانەکە پزیشک بیبینێتەوە،ئەگەر هیچیشی نەبوو.دواتر دوای سێ مانگ ئینجا دوای شەش مانگ.ئەگەر زانرا دەرمانەکەی لێکەوتووە وهیچ کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکەی لەسەر بەدیارنەکەوتووە ئەوا دەبێت ساڵی دووجار،واتە هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆر بکات بۆ چاودێری کردنی تەندروستیەکەی و وەرگرتنی رێنمایی پێویست.

٢- گۆرینی باری گوزەرانی ژیانی:

أ. وەرزش کردن:لە حەفتەی پێنج رۆژ،هەر رۆژی نیو کاتژمێر پێویستە وەرزش بکەین.ئەگەر هەر نەکرا دەبێت بەپێ رێ بکەیت. وەرزش کردن پارێزی لەکێشی لەشت دەکات وناهێڵێت قەڵەو بیت وفشاری خوێنت دادەبەزێنێت.

ب. کەم کردنەوەی بەکارهێنانی خوێی چێشت: مرۆڤی ساغ لەرۆژێکدا(٢,٤٠٠گم)کەدەکاتە کەمترین بڕ لەخوێی چێشت بەکاربێنێت.کەم کردنەوەی ئەو بڕە بۆ (١,٥٠٠گم)کاردانەوەی تەواوی لەسەر کۆنترۆل کردنی فشاری خوێن دەبێت.

ج.خواردنێکی دروست بەکاربهێنە: رێکخراوی تەندروستی جیهانی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست دیاریکردووە،کەپێکدێت لە:(٥٠٪) کاربۆهیدرات و(٣٠٪چەوری بەمەرجێک:٢٠٪ی چەوری رووەکی و١٠٪چەوری گیانەوەری بێت)و(٢٠٪)پرۆتین.

د. لەهۆکارەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەدووربە: واز لە جگەرەکێشان بهێنە،لەخواردنەوەی مەی(کحول)بەدوور بە،ئەگەر قەڵەو بووی خۆت لاوازبکەوئاگاداری چەوری ناو خوێنت بە و زۆر سەوزەومیوە بخۆ،بەتایبەتی ئەو سەوزە ومیوانەی کەماددەکانی پۆتاسیۆم وکالسیۆم ومەگنیسیۆمیان تێدایە.دووربە لە راڕایی وخەمۆکی وپشێوی دەروونی.

ب - چارەسەر بەدەرمان: دەرمانەکان کە بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بەکاردێن،سەر بە حەفت بەرەبابن.پزیشک بەگوێرەی تەمەن وبوونی هۆکاری مەترسیدارونەخۆشیتر لەگەل بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکەوئامانج لە چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بڕیار لەسەر بەکارهێنان وهەڵبژاردنی هەریەک لەو جۆرانە دەدات.بۆ نموونە:ئەگەر نەخۆشێک لەگەڵ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن،نەخۆشی شەکرەی هەبێت.ئەوا لەکاتی بڕیار دان لەسەر دەرمان،ئەو دەرمانە هەڵ دەبژێرین کەبەسوودی هەردووک:بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ونەخۆشی شەکرەکە تەواو دەبێت وکۆنترۆل دەکرێن.بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کەم وزۆری نییە،هەر کە بڕیار درا نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنت هەیەو پێویستیت بەچارەسەرە،دەبێت هەرچۆنیک بێت،هەر چارەسەر وەربگریت.پزیشک ئەو دەرمانەنەت بۆ دەنووسێت،نابێت هیچ کەسێک لەخۆوە دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەربگرێت.هەروەها نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن نەخۆشیەکی درێژخایەنە نابێت دەرمانی چارەسەرکردنی لەنۆرینگەی لاکۆلانان وەربگریت. چارەسەرکردنی کەسێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت تەنیا ئەرکی پزیشکە.هەر ئەو پزیشکە بەگوێرەی پێویستی نەخۆشەکە بڕیار دەدات، چ دەرمانێک بۆ نەخۆشەکە بنووسێت.



هۆشیاری دروستی

ڕۆشنبیری تەندروستی

مرۆڤ ئەگەر یەک جار سەردانی یەکەی بووژانەوەی دڵ (انعاش القلب) یان هەر یەکەیەکیتری خەستەخانە بکات، کاتێک برادەرێکی یان کەسێکی یان ناسیاوێکی لەوێ خەوێندرا بێت. یەکەم پرسیار بە بیری دادێت، ئەوەیە: ئایا چی بکات بۆ ئەوەی هەردەم تەندروستی باش بێت و لەشی ساغ بێت؟! لە کۆنەوە لە زاراوە پزیشکییەکان دەستەواژێکی زۆر گرنگ هەیە، کە پێویستە بە ئاوی زێڕ بنووسرێتەوە، ئەویش: خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن. هەموو کاتیش خۆئامادە کردن و پێشگیری کردن لە هەموو کارەسات و ڕووداو و نەخۆشییەک کاری مرۆڤی ژیر بووە، هەر بۆیە پێویست دەکات کە مرۆڤی ڕۆشنبیر ئەو هەنگاوانە تەواو بزانێت هەتا تەندروستی خۆی و خێزانەکەی پارێزراو بێت، وە هەروەها حکوومەت لە ڕێگای وەزارەتی تەندروستی هانی بڵاو کردنەوەی ئەو ڕێنمایی و هەنگاوانە بدات. هەموو جۆرەکانی ڕاگەیاندن و گەیشتن و پەیوەندی کردن بە مرۆڤەکانەوە، لە ڕێگای ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و بینراو برەو و هانی بڵاو کردنەوەیان بدات. لە ساڵی (٢٠١١ز) لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تەنیا یەک لە سێ کەس ئەوەیان باس کرد بوو کە گرنگی چوولە و وەرزش کردن بۆ تەندروستی لەش پیادە دەکەن، وە ئەو ژمارەیە لە وڵاتێکی وەکو هیند بەرز دەبێتەوە بۆ یەک لە شەش کەس، کە گرنگی بە باری تەندروستیان دەدەن. لە کاتی ئێستادا نەخۆشییە درێژخایەنەکان دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە (١٧) ملیۆن کەس، سێ یەکی ئەو ڕێژەیە دەتوانرێت کەم بکرێتەوە ئەگەر هاتوو مرۆڤەکان هۆشیاری دروستیان باش بوو، وە گرنگیان بە باری تەندروستی خۆیاندا. هەندەک ڕێنمایی هەیە کە لە وڵاتانی پێشکەوتوو هەر لە تەمەنی منداڵییەوە هەموویان پەیڕەوی دەکەن بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکان و مانەوە بە شێوەیەکی دروست بەڵام لە لای ئێمە لەبەر ئەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستییمان لاوازە بۆیە لە هەر تەمەنێک دابێت، لە هەنووکەوە دەست پێبکە و اوبزانە تازە ئەوەلی تەمەنتە. هەموو کات پەیڕەو کردنی ئەو ڕێنماییانە دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکێکی پسپۆڕ بێت، وە هەر یەک لە ئێمە پێویست دەکات بە خۆی پزیشکێک دیاری بکات و بیکات بە پزیشکی پسپۆڕی خۆی. لەو ڕێنماییانە:

١. هەر کچەک تەمەنی گەیشت بە هەژدە ساڵ:

هەموو دایکێک دەبێت کچەکەی فێرە چۆنیەتی پشکنینی مەمکی بە دەست بیکات. کچەکە دەبێت مانگانە بۆ خۆی ئەو پشکنینە بکات بەڵام ئەگەر دایکەکەش بە شێوەی دروست و زانستی نەیدەزانی، ئەوا: پێویست دەکات سەردانی پزیشکێکی ئافرەتان بکات و ئەو فێری چۆنیەتی پشکنینی مەمکی مانگانەی بکات. دوای تەمەنی چل و پێنچ ساڵی پێویست دەکات، هەموو ئافرەتێک بە ڕێکی سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی ئافرەتان بکات کە ئەو پشکنینە پێویستەکان لەو تەمەنە و پشکنینی ماموگرام بۆ ئافرەتەکە دەنووسێت و دادەنێت.

٢. هەر تەمەنت گەیشت بە بیست ساڵ پێویست دەکات جارێک فشاری خوێنی خۆت وەربگریت، هەتا هیچ نەخۆشییەکشت نەبێت. خۆ ئەگەر لە خانەوادەکەت کەسێکتان هەبوو نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبوو یان بە خۆت هیچ وەرزشت نەدەکرد و قەڵەو بوویت و خواردنی دروستت نەدەخوارد و هیچ جوولەت نەبوو، وە یان نەخۆشییەکی درێژخایەنت هەبوو، ئەوا: دەبێت زووتر فشاری خوێنی خۆت بگریت. هەرچی ئەو منداڵانەن کە هەرەپاسن یان زۆر بە جوولە و زیتن یان نائاسایین یان نەخۆشییەکی زگماکی گورچیلەیان هەیە، ئەوا: دەبێت لە تەمەنی سێ ساڵییەوە فشاری خوێنی خۆیان بگرن و دواتر ئەگەر فشاری خوێنەکەیان ئاسایی بوو هەر پێنج ساڵ یەک جار فشاری خوێنی خۆیان بگرن. وە ئەگەر فشاری خوێنی نائاسایی بوو، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات، هەتا ئەو لەو فشار بەرزییەی بکۆڵێتەوە و ڕێنمایی و ڕێوشوێنی پێویستی بۆ بگرێتەبەر.



٣. هەر تەمەنت گەیشت بە بیست ساڵ: جارێک پشکنینی چەوری ناو خوێنت بکە بەڵام نەکەیت لەخۆوە پشکنین بکەیت بەڵکو هەموو ڕێنماییەکانی چۆنیەتی ئەنجام دانی پشکنینەکە لە پزیشکی پسپۆڕ یان تاقیگەکە وەربگرە، ئەو کات برۆ پشکنینەکەت بکە. هەرچی بۆ لێکدانەوەی دەرئەنجامی پشکنینەکانە پێویست دەکات پزیشک لێکی بداتەوە، قەت بە خۆت لە خۆڕا لێکی نەدەیتەوە یان دەرمان لە خۆڕا بەکار نەبەیت. وە ئەگەر مرۆڤێک تەمەنی گەیشت بە چل ساڵیش هەر قەت پشکنینی ڕێژەی چەوری لە ناو خینی نەکرد بوو؟ ئەوا: هەر چەند زووە دەبێت ئەو پشکنینە بکات بەتایبەت ئەگەر هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شەکر زۆر بوو یان ئەگەر لە سەر نان خواردن ئارەقەی زۆر دەکرد یان خەو دەیبردەوە، ئەوا: هەر چەند زووە پێویست دەکات پشکنین بۆ خۆی بکات.

٤. هەر تەمەنت گەیشت بە سی ساڵ: پێویست دەکات جارێک پشکنینی شەکر لە ناو خوێن بکەیت، وە ئەگەر پشکنینەکەت خاوێن بوو، ئەوا: دواتر هەر پێنج ساڵ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆت بکە. وە ئەگەر لە خێزانەکەت کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبوو یان بە خۆت نەخۆشییەکی درێژخایەنت هەبوو یان کێشی لەشت لە سەد کیلۆگرام زیاتر بوو، وە یان دەرمانت بەکار دەهێنا و جگەرەکێش بوویت و مەی (ئەلکهول)ت دەخواردەوە، ئەوا: دەبێت لە تەمەنێکی زووتر ئەو پشکنینە بکەیت. لە کاتی ئێستادا ئەو حاڵەتە زیادی کردووە کە بە تێکچوونی شەکرە ناسراوە، کە بە نەخۆشی شەکر دانانرێت بەڵام ئەگەری ئاڵۆزی و ماک و مەترسی وەکو نەخۆشی شەکرەی هەیە. وە ئەو جۆرە حاڵەتە نزیکەی (١٠٪)ی ئەو کەسانەی لە وڵاتی عێراقی فیدراڵ تەمەنیان لە نێوان (١٥ – ٦٥) ساڵییە ئەو حاڵەتەیان هەیە، بۆیە هەنووکە هەموو ئەوانەی کە پشکنینی شەکر لە ناو خوێن دەکەن هەتا ئەگەر ئاسایش بوو بەڵام پێویست دەکات کە پزیشکی پسپۆڕ بیان بینێت بەتایبەت ئەگەر هۆکارەکانی تووشبوونی بە نەخۆشی شەکر زۆر بوو.

٥. تەمەنت گەیشت بە سی ساڵ: پشکنینی غودەی دەرەقی (سایرۆید) بۆ خۆت بکە، وە ئەگەر پشکنینەکە ئاسایی و بێخەوش دەرچوو، ئەو کات: هەر پێنج ساڵ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆت بکە. وە هەموو ئەوانەی کە ڕێژەی چەوری ناو خینیان زیادە یان تووشی دڵەلەرزە (Atrial Fibrillation) بوون یان هەر کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، دەبێت ساڵانە پشکنینی غودەی دەرەقی بۆ خۆی بکات. ئەو ژنانەی کە نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەمیان هەیە (شەکرەی منداڵان) دەبێت لە یەکەم سێ مانگی دووگیانییەکەی پشکنینی غودەی دەرەقی بۆ خۆی بکات و دوای دانانی زگەکەی دووبارە پشکنین بکاتەوە، وە هەروەها ئەگەر ژنەکە لە هەر جارێک لە دووگیانی لە دوای بوونی منداڵ تووشی هەوکردنی غودەی دەرەقی بوو. هەروەها ئەو کەسانەی کە نەخۆشی گێلی مەنگۆلی (Downs Syndrome) یان دیاردەی مل تێکچەقی (Turner Syndrome) یان نەخۆشی ئەدیسۆن (Addisons disease) هەیتیان دەبێت ساڵانە پشکنینی غودەی دەرەقی بۆ خۆیان بکەن چونکە ڕێژەی نەخۆشی غودەی دەرەقی لە ناو ئەو جۆرە کەسانە زۆرە، کە ئەو جۆرە نەخۆشییانەیان هەیە.

٦. هەر کەسەک تەمەنی لە سی و پێنج ساڵ زیاتر بێت: پێویست دەکات دوای سەردانی کردنی بۆ پزیشک و وەرگرتنی ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ جارێک هێلکاری دڵ لە باری ئارامی بۆ خۆی بکات. وە پێویست دەکات هەر کەسێک تەمەنی گەیشت بە سی و پێنج ساڵ و ویستی وەرزش بکات، هەر دەبێت هێلکاری دڵ لە باری ئارامی بۆ خۆی بکات و پزیشکێک ئەو هێلکارییەی دڵ بخوێنێتەوە، ئەو کات: وەرزش بکات.

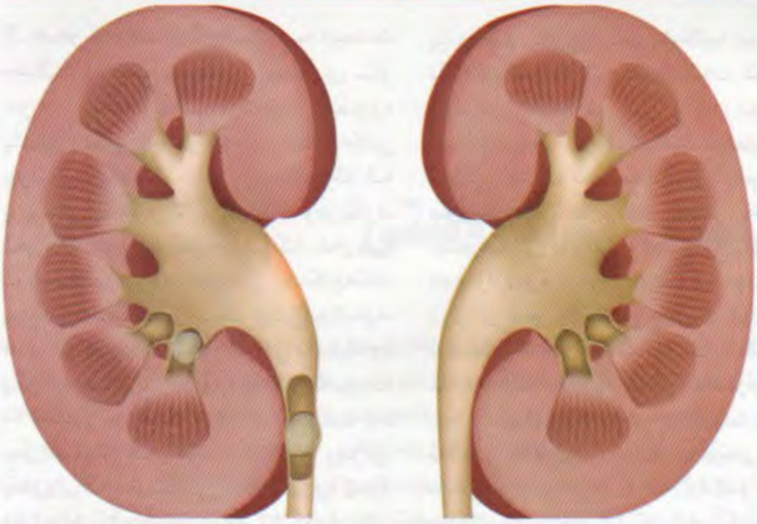
٧. هەموو ئەوانەی کە تەمەنیان گەیشت بە چل و پێنج ساڵ: دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی هەناو و دڵ بکات، هەتا پزیشکەکە لێی بکۆڵێتەوە و لە باری تەندروستی جەستەیی و دەروونی و ئەو هۆکارە مەترسیدارانەی کە هەیەتی و ئەگەری نەخۆشی و پەککەوتەیی بۆ زیاد دەکات ببینێتەوە و چارەسەریان بکات. وە ئەگەر کەسەکە جگەرەکێش بوو یان مەی (کهول)ی دەخواردەوە یان لە خانەوادەکەی نەخۆشی دڵ یان شەپرە و جەڵتەیان زۆر بوو، ئەوا: دەبێت لە تەمەنێکی زووتر بکەونە خۆ. وە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەن، وە پشکنینەکان بکەن.



شیکاری بەردی گورچیلە

هیوا سالح ئەحمەد، تاقیگەی شیکاری نەخۆشی وریا/
تەلاری باوک تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی تایبەت

KIDNEY STONE ANALYSIS



بەم ناوانەیش ناسراوە: شیکاری بەردەمیز (Urinary Stone Analysis)، شیکاری بەرد (Calculus Analysis)، ناوە رەسمییەکەیشی شیکاری بەردی گورچیلەیە (Kidney Stone Analysis).

شیکاری دیکەی پەیوەست:

شیکاری میز، ترشی یوریک، کالسیۆم، فوسفۆر، کریاتینین، ئۆگزالات، سترات، سیستین.

بەردی گورچیلە شیکار بۆ بکرێ؟

شیکاری بەردی گورچیلە لە تاقیگەدا بۆ ئەوەیە تا لە پێکهاتەکەی شارەزا بین، لە کام خوێ و چ ئاوێتەیەک دروست بووە، ئەمە یاریدەمان دەدات تا لەو حاڵەتە دڵنیا بین کە بووەتە مایە پێکهاتنی و بۆ چارەسەریش ڕێنوێن بێت.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

دوای ئەوەی نەخۆش بەردەکەی لە ڕێی میزەوە فڕێ دەدات، یان بە نەشتەرگەری بۆی دەردەهێنن، وا پێویست دەکات لە تاقیگەدا شیکاری بکات.

نموونەی پێویست بۆ ئەم شیکارە چییە؟ هەر ئەو بەردەیە کە نەخۆش لە ڕێی میزەوە فڕێی دەدات یان پزیشک بە نەشتەرگەری بۆی دەردەهێنێت.

هیچ شیکارێک بۆ ئامادەکردنی بەردەکە پێویستە؟ نەخێر.

نموونەی شیکار

شیکاری چی دەکرێت؟

بەردی گورچیلە زیاد لە یەک شیکاری بۆ دەکرێ، تا لە پێکهاتەی کیمیایی بەردەکە دڵنیا بین، کە لە میزەڕۆدا دروست بووە، بەوەیش هۆکاری پێکهاتنەکەی دەزانین و ڕێ لە دروست بوونی بەردی دیکە دەگرین. جۆگەی میزەڕۆ لە دوو گورچیلە و دوو بۆڕی حالوب (بۆڕی میز) و میزەڵدان و میزەڕۆ پێکهاتووە، گورچیلەکان پاشەڕۆی ناو خوێن و ئاوی زیادەی لێ دەپاڵێون و لە ڕێی بۆڕی حالوبەوە بە شێوەی میز دەیکەنە ناو میزەڵدان و لەوێوە بۆ دەرەوەی لەش. ئەم پرۆسەی پاڵاوتنی پاشەڕۆی ناو خوێنە بە بەردەوامی دووبارە دەبێتەوەو میز پێکدێت و لەشی لێی قووتار دەکرێت. وا باوە بە بەردی گورچیلە یا بەردی جۆگەی میز یا بەرد (Calculi) ناو دەبرێت، لە ناو گورچیلە و بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی میزدا پێکدێت. بەردی گورچیلە بە هۆی گەورە بوونییەوە و ڕێگرتنی لە ڕەوانی میز بەرەو بۆڕی حالوب و میزەڵدان و میزگیرانەوە دەبێتە کێشە، ناو بە ناو میز قەتیس دەبێت و دەگیرێت. لە ناو گورچیلەدا پۆنگ دەخواتەوە و ناگاتە ناو میزەڵدان، دەبێتە هۆی گرژیی و ورووژان و برینداربوونی دیواری جۆگەی حالوب، زیاد لە حەد و کتوپڕ ئەم جووڵەیە بە بەردەوامی و ناو بە ناو لەوانەیە ببێتە مایەی ئازارێکی زۆر. بەردی گورچیلە بە زۆری لە ڕێی میزەوە بۆ دەرەوە تووڕ دەدرێت، بەڵام هێندێکیان زۆر گەورەن یا شێوەیەکی ناڕێکی هەیە تا فڕێ بدرێتە دەر. ئەگەر زۆر گەورە بێت، ناکرێ لە گورچیلە دەرباز بێت و بگاتە ناو بۆڕی حالوب، بەردی گچکەیش دەگاتە ناو بۆڕی حالوب بەڵام لەوێدا گیر دەخوات. پێویست بە هێندێ چارەسەر دەبێت، پێدەچێت وا بخوازێت بە نەشتەرگەری لاببرێت. زۆرجار پەنا بۆ ئامێر دەبرێت لە میزەڵدان و بۆڕی حالوبەوە دەگەیەنرێتە ئەو جێیەی کە بەردەکەی تێدایە. بۆ هێندێ بەردیش ئەگەری بەکار هێنانی شەپۆلی (Extracorporeal wave lithotripsy) بە بەکارهێنانی شەپۆلی (Targeted wave) ئەم چارەسەرە هەر لە جێدا بەردەکە دەهاڕێت، ووردەی بەردەکە لە بۆڕی حالوبەوە دادەبەزێت. بەردی گورچیلە لەبەر چەندین هۆکار پەیدا دەبێت، لە هەموویان بڵاوتر بەرزی پەیتی ئاوێتە کیمیاییەکانە لە میزدا بە جۆرێ لە ڕووی کیمیاییەوە پەیتییەکەی لە ژوور تێر بوونە، کە دواتر دەنیشێت و کریستاڵی لێ پێکدێت. ئەمە کاتی ڕوودەدات کە نەخۆش بڕێکی زۆری ئەم جۆرە ماددانە لە لەشیدا پێکدێت و لە ڕێی گورچیلەوە دەیپاڵێوێت، هەروەها نەخۆش بۆ ماوەیەکی زۆر شلەمەنی کەم دەخواتەوە و میزەکەی خەست دەبێتەوە، چونکە بڕێکی کەمی ئاو لە لەشیدا هەیە. پشت بەوە دەبەستێت چەندە یا کام جۆری ماددە دەبێتە کریستاڵ و لە کوێیشدا پێکدێت. بەردی گورچیلە پێدەچێت خڕ و تیژ و دڕکاوی و ناڕێک و پەلی لێ بوو بێتەتەوە و بە (staghorn) ناودەبرێت. قەبارەکەی لە دەنکە لمێکەوە تا گەورەتر بە ئەندازەی تۆپێکی گۆڵف. پێکهاتەی کیمیایی بەردی گورچیلە پشت بەبوونی ئەو ماددە کیمیاییانە دەبەستێت کە پەیتیان لە خوێندا بەرزە. لەوانەیە یەکێک یا چەند ئاوێتەی کیمیایی جیاواز بە چەند چینی جیاجیا بێت. بەردی گورچیلە بەگشتی لەم ئاوێتانە پێک دێت:

- ئۆگزالاتی کالسیۆم، فۆسفاتی کالسیۆم، ترشی یوریک، ستروڤایت (فۆسفاتی ئەمۆنیۆمی مەگنسیۆم) ئەم بەردانە پێوەندییان بە هەوکردنی بەکتریاوە هەیە. ئەم چوار جۆرە ئاوێتەیە نزیکەی (٩٥ . ٩٩٪)ی بەردی گورچیلە پێکدەهێنن، نزیکەی (٧٥٪)ی بەرد کالسیۆمی تێدایە.
- ئەو بەردانەی کەمتر بڵاون: سیستین (ئەم جۆرە زیاتر بۆ دەدرانی هەرچی زیاتری سیستین دەگەڕێتەوە).
- بەرد بە هۆی دەرمانەوە بێت: هێندێ بەرد بە هۆی دەرمانەوە پێکدێن، لەوانە: (Guaifenesin، Indinavir، Triamterene، atazanavire، and sulfa (drugs).

بە پێی ڕاپۆرتی ئینستیتوی نیشتمانیی نەخۆشییەکانی شەکرە و کۆئەندامی هەرس و گورچیلە، بەردی گورچیلە یەکێک لە بەربڵاوترین نەخۆشییەکانی میزەڕۆیە. هەر لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە نیو ملیۆن کەس بە پەلە دەگەیەنرێنە ژووری ئاوارتە و کتوپڕ، کە بەردی گورچیلەیان هەس و نزیکەی یەک ملیۆن کەسیش سەردانی پزیشکیان کردووە.

چۆن نموونە بۆ شیکار وەردەگیرێت و کۆ دەکرێتەوە؟

پزیشک یا لە تاقیگە ئامرازێکی پاڵاوتن کە تۆڕێکی ووردی پێوەیە و قووتوپەکی خاوێن بە نەخۆش دەدەن، تا لە کاتی چوونە سەر ئاودا میزی پێ بپاڵێون، ئەگەر بەردێکی فڕێ دابێت، گلی بداتەوە. چونکە ڕێگایەکی دیکە نییە تا بزانین بەردەکەی فڕێ داوە یان نا. دواتر: نەخۆش لە پاڵێوەکە دەڕوانێت ئەگەر هیچ جۆرە تەنێکی تیا بەجێمابوو. ئەو دەزانێ بەردی گورچیلە زۆر بە ئاسانی بە چاو دەبینرێت، ئەگەر بەردەکەی فڕێ دابوو، ئەوا: لە قووتووە خاوێنەکەی دەنێت، تا ووشک ببێتەوە و دواتر بۆ پزیشک یا تاقیگەی دەبات، گرنگە بزانێت نابێت بە هیچ کلۆجێک دەستکاری بەردەکە بکەیت، تا کار لە ئەنجامی شیکارەکە نەکات. ئەگەر نەخۆش لە نەخۆشخانە کەوت بوو، ئەوا: کارمەندێکی تەندروستی میزەکە دەپاڵێوێت (بەداخەوە لای خۆمان ئەم کارە هەر نەخۆش و کەس و کارە یاوەرەکەی دەیکەن)، ئەگەر بەردەکە زۆر گەورە بوو، پزیشکک بڕیار لەوە دەدات کە بە نەشتەرگەری بۆی لا ببات، دواتر بەردەکە ببرێتە تاقیگە.

هیچ ئامادەکارییەکی شیکاری پێویستە تا لە کوالیتی نموونەکە دڵنیا ببینەوە؟

نەخێر، پێویست بە هیچ جۆرە شیکارێک ناکات.

شیکار:

چۆن ئەم شیکارە بەکار دێت؟

شیکاری بەردی گورچیلە بۆ دەست نیشان کردنی پێکهاتەی کیمیایی بەردەکەیە، کە نەخۆش لە کاتی میز کردنیدا فڕێی داوە یان پزیشک بە نەشتەرگەری لە میزەڕۆیدا بۆی دەرهێناوە. کارمەندی تاقیگە سەرەتا خاسیەتە فیزیاییەکانی وەک قەبارە و شێوە و کێش و ڕەنگ و پێکهاتنی لای خۆی تۆمار دەکات، هێندێ جاریش وێنەیەکی لەبەر هەڵدەگرێتەوە تا قەبارە و شێوەیەکەی دۆکیۆمێنت بکرێت. لەوانەیە بەردەکە بشکێنرێت تا چینەکانی ئەو بەردە دەر بکەون، دواتر چەند شیکاری کیمیایی دەکرێت بۆ ئەوەی لە پێکهاتەکەی شارەزا بین. کاتێ گومان لە کەسێک دەکرێت بەردی گورچیلەی هەبێت، ئەوا شیکاری خوێن، میز، میزی (٢٤) سەعاتە پێویست دەبێت. تا بزانرێت بڕی زیادەی ئاوێتە کیمیاییەکان کە لە میزدا هەن و گورچیلە لە خوێنەوە پاڵاوتوونی چەندن، ئەو ئەنجامانە دەکرێ یاریدەدەر بن بۆ ئەوەی بزانین ئەو کەسە بەردی گورچیلەی هەس یا هەر نەخۆشییەکی دیکەی هەبێت، هەمان نیشانەی هاو شێوەی هەبێت. بەڵام چارەسەری جیاوازیان دەبێت، ئەو شیکارانەی کە لەوانەیە پێویست بن:

- شیکاری خوێنو میزی (٢٤سەعاتە) بۆ دەست نیشان کردنی بڕی کالسیۆم و ترشی یوریک و کریاتینین و هێندێ جاریش بۆ ئۆگزالات و سیترات و فۆسفات و سیستین.
- شیکاری میز بۆ دەست نیشان کردنی هەبوونی خڕۆکەی سپی و کریستاڵ (ڕەمل) و هەر نیشانەیەکی هەوکردن، هەروەها پێوانە کردنی بەهای پلەی ترشێتی (pH).
- شیکاری (Complete Blood Count) بۆ دەست نیشان کردنی خڕۆکەی سپی، ئەگەر هەر نیشانەیەکی هەوکردن لە گۆڕێدا بوو.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

ئەو کاتەی نەخۆش لە ڕێی میزەوە بەردەکەی فڕێ دەدات، یا بە نەشتەرگەری لە میزەڕۆدا بۆیان دەرهێناوە. ئەگەر نیشانەکان هی بەردی گورچیلە بوون، ئەمە وا لە پزیشک دەکات بە دووی بەرددا بگەڕێت سا لە میزدا بێ یا لە بەدەنەوە و بە وێنەگرتن بێ. پزیشک گوومان لە هەبوونی بەرد بکات ئەگەر کەسێک ئەم نیشانانەی هەبوو:

- ئازارو ژانێکی بێ ئەندازی لای پشتەوە بەرەو لای ئەشکەنج (پەنا ڕان) دەجووڵێ. ئازار نیشانەی بەرایی بەردی گورچیلەیە.
- ژانەسک.
- هێڵنج و ڕشانەوە.
- میزی خوێناوی یا لێڵ.
- پاڵنەری ناوە ناوەی میزکردن.
- ئەگەر نەخۆش دووچاری هەوکردن بوو، ئەوا: تا لێ دێت و لەرزین.

کاتێ مرۆڤ بۆ یەکەمجار بەردی دەبێت، یەکەم بەرد مەرجە شیکار بکرێت، بەڵام ئەگەر هی دیکەی هەبوون، ئەگەر بە لای پزیشکەوە پێویستی کرد، ئەو کاتە دەبێ شیکار بکرێت.

ئەنجامی شیکار چ مانایەکی هەیە؟

بە شێوەیەکی ئاسایی دەکرێ شیکاری پێکهاتەی کیمیایی بەردی گورچیلە بکرێت، بەوە پزیشک دەزانێ ئەو بەردە لە چی دروست بووە، بەڵام پێمان ناڵێت لەبەر چی دروست بووە. کەسێک دووچاری نەخۆشییەکی شاراوە بوو بێت یان بارێکی وا بوو بێتەوە کە هێندێ ئاوێتەی کیمیایی زیاد لە پێویست بێ و بڕژێنە ناو میزەوە، لەوانەیە یان پلەی ترشێتی میزەکەیان ترش یا تفت بێت و کریستاڵ دروست دەکات. ڕێگرتن لە دووبارە دروست بوونەوەی بەردی گورچیلە، پشت بە دەست نیشان کردن و سەلماندن و ناونیشانی حاڵەتی پێکهاتنی بەردی گورچیلەکە دەبەستێت. بە گشتی، ئەگەر کەسێک ئەمانەی هەبوو:

- بەردی ئۆگزالاتی کالسیۆم یا فۆسفاتی کالسیۆم:

ئەوە مانای وایە بڕی زیادەی کالسیۆم و/ یا ئۆگزالات (هێندێ جاریش کەمی لە سترات، کە لەگەڵ کالسیۆم یەک دەگرێ، بەڵام نایێتە بەرد) بۆ ناو میز دەردەدرێت، هۆی ئەوەیش:

- مەیلی بۆماوەی مژینی بڕێکی زیاتری کالسیۆم لە باری ئاسایی زیاتر لە خۆراکەوە، بەوە ئاستی کالسیۆمی میز بەرز دەبێت.
- فاکتەری خۆراک زیاد بوونی بڕی کالسیۆم و ئۆگزالات لەوانەیە ببێتە مایەی هەرچی زیاتر دەردانی ئەم دوو ئایۆنە بۆ ناو میز.
- ئەو فاکتەرانەی کار لە مژینی خۆراک دەکەن، وەک نەخۆشییەکانی هەوکەرەکانی ڕیخۆڵی (inflammatory bowel disease) یا نەشتەرگەی جۆگەی هەرس - لاسەنگی مژینی خۆراک لەوانەیە ببێتە مایەی زیاد بوونی کالسیۆمی میز.
- بەرزی هۆرمۆنەکانی سایرۆید (هایپەر سایرۆیدیزمی بەرایی) کارێک دەکات، ئاستی کالسیۆمی ناو خوێن و میز بەرز بکاتەوە.
- زۆر جۆری پەشێوان و تێکچوونی میتابۆلیزم (metabolic disorders) . ئەمەیش دەبێتە مایەی بەرز بوونەوەی بڕی ئەو کالسیۆمەی دەرژێتە ناو میز.

- بەردی ترشی یوریک:

ئەمەیش بە هۆی پێکهاتن و دەردانی زیادەی ئەم ماددەیە، بە هۆی نەخۆشی دەدرمشا (Gout) یا پەشێوانی میتابۆلیزمی ترشی یوریکەوە.

- بەردی ستروڤایت، ئەو کەسە دووچاری جۆرێکی دیاریکراوی هەوکردنی بەکتریایی بووە، دەبێتە مایەی بەرهەمهێنانی هەرچی زیاتری ئامۆنیا.
- بەردی سیستین، نەخۆش بڕێکی زیاتری سیستین بەهەم دەهێنێت و دەری دەدات، ئەمەیش لە ئەنجامی پەشێوانی بۆماوەیی دەگمەن (rare hereditary disorders).
- بەرد بە هۆی دەرمانەوە پێکهات بێت، نەخۆش هێندێ دەرمان وەردەگرێ، بە هۆی ئەوەوە بەرد لە گورچیلەیدا دروست دەبێت.
- بەردی دیکە، زۆر جۆری بەرد بە هۆی زیادەی ماددە کیمیاییەکانی ناو خوێنەوە پێکدێت، یا میز زۆر خەست بووەتەوە، هەروەک لە حاڵەتی ووشکبوونەوە (dehydration) ڕوو دەدات.

هیچ شتێک ماوە پێویست بکات بیزانم؟

هەموو ئەو کەسانە نا کە بڕێکی کەمی ئاو و شلەمەنی دەخۆنەوە یا بڕێکی زیادەی ماددەی کیمیایی لە میزیاندا هەیە، بەرد لە گورچیلەیاندا پێکدێت. هێندێ جار کەسانێک لەبەر هۆکاری دیکە بەرد لە گورچیلەیاندا دروست دەبێت، ئەو کەسانەی بەردێکی گورچیلەیان هەیە پێدەچێت دووبارە بەرد لە گورچیلەیاندا دروست ببێتەوە.

ژیانی پزیشکی

خوێندکار هەر چووە کۆلێژی پزیشکی، ئەوا: هەموو خێزان و برادەرەکانی بە پزیشک (دکتۆر)ی بانگ دەکەن. بەو مانایەی کە تەواو بووە (دکتۆر)، بۆیە مرۆڤیش سەرەتا زۆر پێشبینی و هیوای گەورەی دەبێت بەڵام کە کەوتە ناو ژیانی پراکتیکی لەوە دەگات، کە ئەو وەرگیرانەی لە کۆلێژی پزیشکی یەکەم هەنگاوە. کۆلێژی پزیشکی (قۆناغی بنەڕەتی پزیشکی) زۆر گرنگە بۆ دەرچوواندنی پزیشکی کارامە و باشتر کردنی بواری پزیشکی لە ئایندە (کە لەو بوارە: تەواو گەڕانەوەی ئاستی زانستی دەبینرێت، لە هەڵیکیتر باسی دەکەین). دوای دەرچوون خوێندکارەکە لە قۆناغێکی خیندن دەچێتە قۆناغێکیتری خیندن(!!!) کە ئەویش پزیشکی نیشتەجێی خولاوەیە (موقیماتییە) لەگەل پزیشکی دێرین (موقیم ئەقدەمی) و خوێندنی باڵا (دیراسات)، کە بە گوێرەی یاساکانی عێراقی بێت ئەو سێ قۆناغە کە نزیکەی ماوەی (٥ – ١٠) ساڵ دەخایەنێت ئەوەش خوێندکارییە (تەڵەباتییە) بەڵام هەنووکە بە هۆی خراپ بوونی کەرتی تەندروستی هەر خوێندکار (تەڵەبە) لە کۆلێژی پزیشکی دەرچوو، بێئەوەی هیچ فێر کرا بێت لە یەکەی فریاکەوتن و نەخۆشخانەکان دایدەنێن. کە ئەمە تەواو کاردانەوەی لە سەر بواری تەندروستی کوردستان هەبووە، بۆیە: ڕای چەند پزیشکێکی پسپۆڕم وەرگرت لە هەموو بوارە جیاجیاکانی پزیشکی لەسەر پزیشکە خولاو و دێرینەکان (دکتۆرە موقیم و موقیم ئەقدەمەکان) و ڕایان بەمشێوەیە بوو:

١. پزیشکی نیشتەجێی خولاوی (موقیمی) ئێستا لە ڕووی بواری ئەدەب و ڕەفتار و ڕێزگرتن باشن و ڕێز لەناویان هەیە، ئەوە نەبێت زۆربەیان ئیهمالن و هەموو کات شت بە هەند وەرناگرن و هەڵناگرن. لە بواری کۆمپیوتەر و مۆبایل و جل و بەرگ تەواو جیاوازن هەموو کات مرۆڤی ئەو سەردەمە ژیانی تەمبەڵ بووە، ئەوانیش شتیان بە دەم کراوە؟! جل و بەرگیان زۆربەیان جلوبەرگی شیاوی بە پزیشک دەپۆشن بەڵام هەیە لە ڕووی جل و بەرگ و پرچ ..هتد (جیاکەرەوەن!!). هەرچەند یەک لە بەڕێوەبەرەکان ئاماژەی بەوەدا کە هێشتا هیچ کەس نەهاتووە شکایەتییان لێ بکات بەڵام ئەوە بە هۆی کەمی ئاستی ڕۆشنبیری یاسایی هاووڵاتیان دەگەڕێتەوە نەک بۆ ئەوەی کە ئەوان کارەکان بە تەواوی بکەن.

٢. لە ڕووی ئاستی زانستی بە گشتی لاوازن و هیچ نازانن و هیچ فێر نەکراون، هەرچەند یەک لە پزیشکەکان ئاماژەی بەوەدا کە ئاستی زانستی هەمووان (پسپۆڕ، موقیم، موقیم ئەقدەم) ڕووی لە دابەزین کردووە. پسپۆڕەکە بە خۆی ئاستی زانستی و مستەوای کەمە، ئەوجا چۆن بتوانێت یەکێکیتر فێر بکات بەڵام بە گشتی پزیشکی خولاو و دێرین (موقیم ئەقدەم و موقیم دەوری) ئاستی (مستەوای) زانستیان باش نییە. یەکەک ئەوەی گێڕایەوە، کە زەمانی (د.تاهیر هەورامی، وەزیری تەندروستی پێشوو) یەک لە پزیشکە خولاوەکان (موقیمەکان) شکایەتی لە دکتۆری پسپۆڕ کرد، کە هیچیان فێر ناکات؟!! پزیشکی دێرین (موقیم ئەقدەم) ئاستی زانستییان (عیلمیان) تاڕادەیەک باشترە بەڵام بە گوێرەی پێویست و مەبەست نییە و ئەوانیش بە ڕای هەموو دکتۆرە پسپۆڕەکان ئاستی زانستیان کەمە.

٣. ئیلتیزام کردنیان بە دەوام زۆر کەمە، کە دێنە دەوام بۆ ئەوە نایەن کە حەز لە پیشەی پزیشکی بکەن و حەز بکەن فێر ببن بەڵکو تەنیا بۆ ئەوەیە دەوام تەواو بکەن و بچنەوە ماڵەوە وەکو فەرمانبەرێکی ئاسایی. زۆر لە پزیشکە تازە دەرچووەکان (موقیمەکان) هەر دەرچوون لە کۆلێژ یان دەبنە مەندوب (نوێنەر)ی شەریکەی دەرمان یان لە خەستەخانەی تایبەت یان سەنتەرە پزیشکییەکان کار دەکەن و ئەو ماوەی کە بۆ فێر بوونیان دانراوە بەو جۆرە کارانە بەسەر دەبەن.

٤. لە ڕووی ئەخلاقی پزیشکی و خووڕەوشتی پزیشکی زۆر لاوازن، هەرچی لە ڕووی ئیداری و قانوونی کۆلەوارن و نازانن، بۆیە پویست دەکات دەورەیان بۆ بکرێتەوە بۆ شارەزا بوون لەو بوارە، هەروەها پێویست دەکات لە کۆلێژی پزیشکییەوە لە ڕووی قانونی و ئەخلاقی پزیشکی لە شێوەی دەرس و وانە پێیان بووترێت.

٥. هەست کردن بە بەرپرسیارییەتی بەرامبەر نەخۆش زۆر کەمە، وە توانای بڕیار دانیان نییە. هەرچەند پزیشکی تازە و دێرین (دکتۆری موقیم و موقیم ئەقدەم) خوێندکارن بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخەی ئێستا بوون بە کەسی بڕیاردەر و ئەو توانایەیان لاوازە. هەر بۆیە لە چارەسەر کردنی نەخۆش زۆر لاوازن، وە مستەوایان نییە کوو قەرار بدەن. هەرچەند ئەو وولاتەی ئێمەی لێدەر بچێت لە هیچ شوێنێکی جیهان ئەوە نابینیت پزیشکی تازە (موقیم) دابنیشێت و بڕیار لە سەر چارەسەر کردنی نەخۆش بدات.

٦. زۆربەی پزیشکی تازە و دێرینەکان (موقیم و موقیم ئەقدەمەکان) لە کاتی بینینی نەخۆش ئەلف و بێی پزیشکی پەیڕەو ناکەن، بۆیە نە فێر دەبن و نە دەبنە دکتۆری تەواو. هەروەها لە بواری پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش نەماوە؟! هیچ بە دوا داچوون بۆ نەخۆشی نەخۆشەکە ناکرێت، بۆیە نازانرێت چارەنووسی نەخۆشییەکەی نەخۆشەکە چی بە سەر هاتەوە. بە کورتی بە قسەی پزیشکە پسپۆڕەکان مانای دکتۆری وەکو خۆی نەماوە!!! تەنانەت هەندەک لە پزیشکە تازەکان (موقیمەکان) لە خۆڕا تووڕە دەبن و قسەی ناخۆش لەگەل نەخۆش دەکەن (بەزۆری لە خەستەخانەی لە دایک بوون)، جاری واهەیە ئەو پزیشکە دەورییانەی ئافرەتان ڕاوێژ بە پزیشکیتر دەکەن بێئەوەی هیچ دەربارەی نەخۆشییەکەی پرسی بێت، بۆ نموونە: ئەگەر نەخۆشەکە خێن میزتنی هەبێت و تەلەفۆن بۆ پسپۆڕیتر (بۆ نموونە: سۆنار) بکات، ئەگەر دکتۆری سۆنار برێت تەنکیشی دەیەشێت؟ پزیشکەکە، هاوار دەکات ئەری تەنکیشت دەیەشێت؟! وە هەروەها.

٧. چیرۆکی پزیشکی نەخۆشییە (history) کە لە بواری پزیشکی (٨٥٪)ی دیاری کردنی نەخۆشی بە هۆیەوە دەبێت، ئەوە هەر لە نەخۆش وەرناگیرێت؟!! هەر نازانن چییە؟! فەحس و پشکنین بنووسە و بیکە؟ کە ئەمە تەواو هەڵەیە. بۆیە کە ڕێوشوێنی پزیشکی یەک بە دوای یەک جێبەجێ نەکەن، بۆیە تەواو فێری کاری

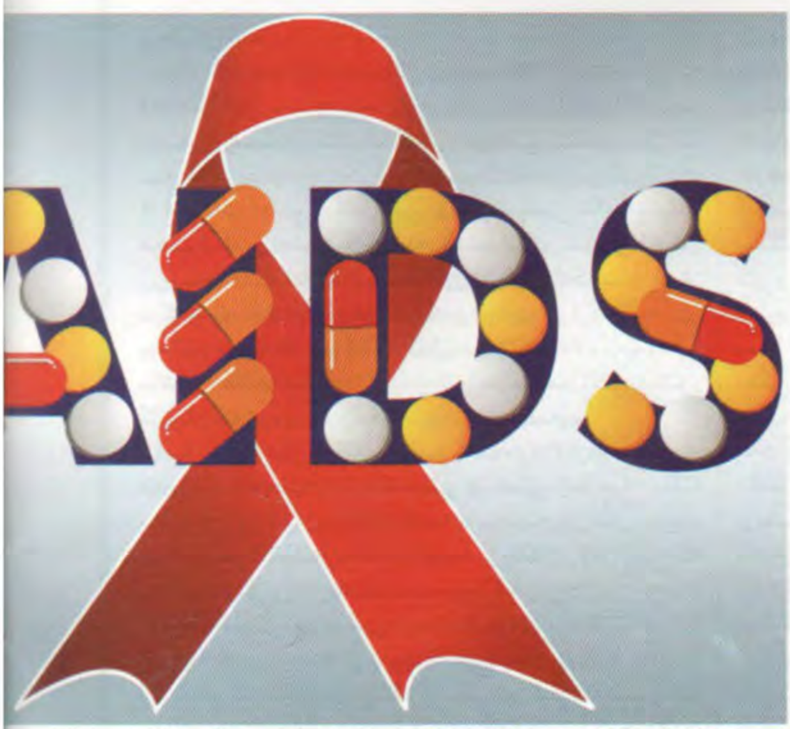
پزیشکی نابن.
٨. زۆر لە پزیشکە تازەکان (موقیمەکان) شارەزایان لە هەندەک بواری تایبەت نییە، وەکو: دەم وشەویلاگ نییە. بۆیە پێویست دەکات لە کاتی قۆناغی شەش یان لە سەرەتای موقیمی یەک دوو دەرس و وانەیان پێبگووترێت.
٩. هەندەک لە خوێندکارکانی بۆرد (خوێندنی باڵا) بەتایبەتی هەندەک لقی نەشتەرگەری ئەوا مامۆستای خۆیان نابینن، زۆربەی کات لە خەستەخانەی تایبەت لەگەڵیان ئیش دەکەن. نەخۆشەکە نەخۆشییەکەی دیاری کراوە، بۆیە: ئەو چەشنە خوێندکارانە شەهادەش دەهێنن بەڵام نەبوونەتە دکتۆر بەڵکو هەموو کات وەکو یارمەتیدەرێکی دکتۆر کاریان کردووە، هەر بەمشێوەش دەمێننەوە.
١٠. پزیشکە دێرینەکان (موقیم ئەقدەم) ژمارەیان کەمە، هەرچەند لە هەندەک لە لقەکانی پزیشکی ژمارەیان باشە بەڵام لە زۆر لق ژمارەیان کەمە بۆیە سەریان قاڵ دەبێت، وە هیچیش ناخیننەوە. هەندە لە پسپۆڕەکان ڕایان وایە: کە ئەو بڕیارەی وەزارەت غەڵەت بوو، کە پارەی بۆ خەفارە دانرا. لە جیاتی پارە دەبووایە لە شێوەی بڕاوە (مەقتووع) بۆیان ببڕدرا بووایە بۆ پزیشکە دێرینەکان (موقیم ئەقدەم) ان، نەک بە گوێرەی بیتاقە بێت، وای لێدێت دکتۆرەکە حیساب لۆ نەخۆش ناکات بەڵکو بیتاقە دەژمێرێت و چەندی بیتاقە دیتووە. وە هەروەها پارەی خواردنی پزیشکە تازەکان (موقیمان)، کە هەندە نییە بەڵکو ڕاتبیان زیاد بکرا بووایە.
١١. ڕێزی خەڵک و ستافی خەستەخانە و دکتۆرەکان بۆ پزیشکە نوێیەکان (موقیم) وەکو پێشان نییە؟! لە کۆندا کە کەسەکە دەبووە پزیشکی نوێ (دکتۆری موقیم) دەسەڵاتی زۆری هەبوو، هەنووکە هیچ دەسەڵاتی نییە و هیچی لەبەر دەست نییە؟! کە ئەمەش زۆر لایەن بوونەتە هۆکار بۆ دابەزاندنی ڕێزی خەڵک بۆ دکتۆری موقیم، تەنانەت جاری واهەیە شوفێری ئیسعاف بە قسەی پزیشکی نوێ (دکتۆری موقیم) ناکەن یان ..هتد.

- چارەسەر:

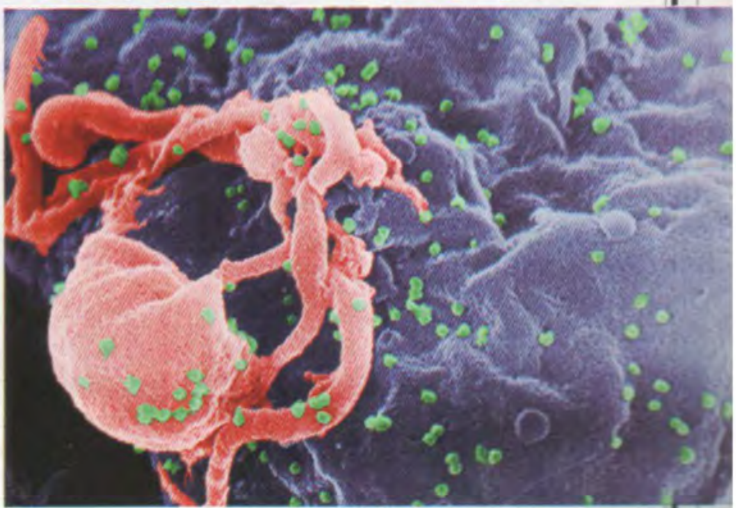
١. هەموو پزیشکە پسپۆڕەکان بۆ چارەسەری وایان لا باش بوو، کە: گرنگی بە کۆلێژی پزیشکی بدرێت و لە کاتی ستاجیری و قۆناغی شەش لە بارەی ئەخلاقی تووبی و لایەنە ئیداری و یاساییەکانیان بۆ ڕوون بکرێتەوە. هەروەها زۆر لایەنی ژیانی پراکتیکی (عەمەلییان) بۆ باس بکرێت، وە گرنگی بە ئاستی زانستی کۆلێژی پزیشک بدرێت.
٢. هەموو پزیشکە نوێیەکان (موقیمەکان) پێش ئەوەی بێنە ناو ژیانی پراکتیکی دەورەکیان بۆ بکرێتەوە، وە هەموو ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانیان بۆ ڕۆن بکرێتەوە.
٣. هەموو خەستەخانە و یەکەکانی فریاکەوتن پێویست دەکات، پێش ئەوەی پزیشکی نوێ (موقیم) تیایاندا دەست بەکار بێت. پزیشکە نوێیەکان (موقیمەکان) فێری ڕۆتینی پزیشکی لە کاتی دەوام کردن بکرێن. وە هەموو یەکە تەندروستییەکان پێویسبت دەکات پڕۆتۆکۆلی تایبەتیان هەبێت، بۆ نموونە: لە یەکەی فریاکەوتن پڕۆتۆکۆلی تایبەت بە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) هەبێت بە جۆرێک هەموو لەسەر ئەو پڕۆتۆکۆلە بڕۆن. وە پزیشکە نوێیەکان (موقیمەکان) بەتایبەتی ئەوانەی لە یەکەی فریاکەوتن کار دەکەن فێری ئەلف و بێی پزیشکی و چۆنیەتی لێدانی کارەبا (DC) بە شێوەیەکی ڕێک و دروست بکرێن.
٤. دکتۆری پسپۆڕ زیاتر بوونی هەبێت لە یەکەی فریاکەوتن و زیاتر هەوڵی بەژداری پێکردنی پزیشکی دێرین و نوێ (موقیم ئەقدەم و موقیم دەوری) بدات، واتە: پرۆسەی فێربوون بەردەوام پێبدات.
٥. بەرنامە و دەورات و ناردنە دەرەوە بۆ پزیشکی نوێ و دێرین (موقیم و موقیم ئەقدەمەکان) هەبێت، وە لە بواری دارایی گرنگیان بدرێتێ و هەر نەبێت ڕاتبیان زیاد بکرێت، نەک قووتی لایمووت بێت!! بە ئەجەلە مەرگی بژیێت، بەڵکو هەندەی بدرێتێ کە بە دوای کار و کاسبیتر نەگەڕێت بەڵکو هەر کاری پزیشکی بکات.
٦. لێپرسینەوە و پاداشت هەبێت، ئەوانەی کە کارەکانیان تەواو ناکەن سزا بدرێن و ئەوانەی کە کارەکانیان بە ئەوپەڕی لەخۆبردنەوە دەکەن پاداشت بکرێن.
٧. بەدوا داچوون بۆ کاری پزیشکی پسپۆڕ و دەوامیان بکرێت نەک پزیشکی تازە (موقیم) دکتۆری پسپۆڕی خۆی لە ماوەی یەک مانگ چوار جار دیت بێت. وە لە هەمان کاتدا لەو دەورەیەی ژیانی پزیشکی نوێ و دێرین (موقیمی و موقیم ئەقدەمی) ڕاپۆرت و ڕای تەواو هەموو ستافی کاری پزیشکی دەربارەی ئەو پزیشکە نوێیە (موقیمە) وەربگیرێت، دواتر بچێتە ناو سیڤییەکەیەوە. هەر ئەوەش بێت کە لە ئایندە هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت نەک لایەنی حزبی و..هتد.
٨. گرنگیدان و باش هەڵسەنگاندی ئەو پزیشکە نوێیانەی (دکتۆرە موقیمانەی) کە لەوانیتر دیارترن و زیاتر کار دەکەن، بەجۆرێک پێدانی پاداشتی چاک وەکو ئەوەی یامەتیدەر بێت بۆ ئەوانیتر هەتا هەوڵ بدەن و گیانی پێشبڕکێ لە نێوانیان زیاد بێت.



زوو دۆزینەوەی نەخۆشی ئایدز



نەخۆشی ئایدز کە بۆ یەکەم جار لە ساڵی (1981ز) لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دۆزرایەوە، لە هەندێک لەو کەسانەی کە کاری سێکسی ناشەرعییان کرد بوو یان ئاڵوودەی دەرمانە بێهۆشکەرەکان بوون، لەو کاتەوە دیاردەی کەم بوونی بەرگری لەشی لەخۆوەوە بە نەخۆشی ئایدز ناسرا. لەگەڵ زیاد بوونی ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی ئایدز بوون، پزیشکان پێویستیان بە پشکنین بوو بۆ دۆزینەوەی و ناسینەوەی نەخۆشی ئایدز. وەهەروەها بۆ گەڕان (screening) بە دوای ئەو نەخۆشانەی کە هەڵگری ڤایرۆسی نەخۆشییەکەن بەڵام هیچ نیشانەکیان نییە .(asymptomatic infection) زوو دیتنەوە و ناسینەوەی ئەو کەسانەی کە هەڵگری ڤایرۆسی نەخۆشی ئایدزن، ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ ڕێگە گرتن لە سیرایەت کێشانی نەخۆشییەکە لەو کەسانەی کە تازە تووشی ڤایرۆسی نەخۆشییەکە بوونە و نە چوونەتە قۆناغی کەم بوونەوەی بەرگری بە دەست هاتووی لەش (ئایدز)، ئەویش بە پێدانی دەرمانی دژە ڤایرۆس (ANTIRETROVIRAL TREATEMENT) کە ڤایرۆسەکە بەر زەفت دەکات و ناهێڵێت تەشەنە بکات و بگاتە قۆناغی دیاردەی ئایدز یان لەوانەیە بە ماوەیەکی درەنگتر بگاتە ئەو قۆناغە. ئەو پشکنینانەی کە بۆ زوو دۆزینەوەی نەخۆشی ئایدز بەکار دێت یارمەتیدەر دەبێت لە دیتنەوەی ئەو کەسانەی کە هێشتا نازانن تووشی نەخۆشی ئایدز بوون، لە وولاتێکی وەکو ویلایەتە



یەکگرتووەکانی ئەمریکا پشکنین بۆ هەموو ئەو کەسانە دەکرێت کە تەمەنیان لە نێوان (13 – 64) ساڵاندایە، کە سەردانی خەستەخانەکان یان یەکەکانی فریاکەوتن دەکەن بەڵام بینراوە کە نزیکەی چارەکی ئەوانەی کە پشکنینان بۆ دەکرێت سەردان ناکەنەوە بۆ وەرگرتنەوەی دەرئەنجامی پشکنینەکانیان. هەر بۆیە دۆزینەوەی پشکنینێکی یەکسەر و هەنووکەی دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسەکە دەمودەست پکنینەکەی بۆ کرێت، وە لە هەمان کاتدا دەرئەنجامەکەی وەر بگرێتەوە. کە ئەم زوو دیاری کردنە کاردانەوەی زۆری لە سەر تەندروستی کەسەکە و تەنردوستی گشتی کۆمەڵگاوە دەبێت.

- **ڤایرۆسی ئایدز:** ڤایرۆسی ئایدز لە ڤایرۆسە تەمبەڵەکانە (lentivirus)، کە بەرەبابێکی ڤایرۆسە هەڵگەڕاوەکانە (retroviruses). کە ئەو جۆرە ڤایرۆسانە مات و بێدەنگە (latency)، وە هەردەم لە ناو خێن دەبن، وە دەبنە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی دەمار، وە بە کۆئەندامی بەرگری لەش بە درەنگ دەیناسێتەوە و بەرگری بەرامبەر پەیدا دەکات. ئەو جۆرە ڤایرۆسە هۆگری خانەکانی وەکو خانە لیمەفییەکانی (CD 4 T lymphocyte) وە تاک خانەکانی (monocyte)ەوە دەبێت، کە گەیشتە خانەکانی (CD 4 T lymphocyte) دەچێتە ناو خلنەکانەوە. لە ناو ئەو خانانە ئەو ڤایرۆسە خۆی لەبەر دەگرێتەوە بە هۆی ئەنزیمی (reverse transcriptase)، بەمجۆرە ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی ڤایرۆسەکە کە کەم ئۆکسجینە دەگەڵ ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی خانەکە یەکدەگرێت، ئەمەش دەبێتە زۆرتر بوون و زۆر لەبەر گرتنەوەی ڤایرۆسەکە.

• **ڕێگاکانی گواستنەوە:** ڤایرۆسی ئایدز لە (70%)ی حاڵەتەکان بە هۆی کرداری زایندەیی (سێکسی) بڵاو دەبێتەوە، بەتایبەتی ئەوانەی سێکسی ناشەرعی دەکەن (heterosexual men & women). بە زۆریش لە ناو ئەو پیاوانە باوە کە کاری لوات دەکەن (homosexual men)، هەر لەبەر ئەوەشە کە ژمارەیەکی زۆری تووشبووانی ئایدز لە وولاتانی ئەفریقیا هەیە. لە دەرەوەی بیابانی گەورەی ئەفریقیا زۆربەی حاڵەتەکانی ئایدز لە ناو ئەوانە زۆرە کە سێکس بە شێوەی نێربازی دەکرێت (via male to male sex)، یان ئەوانەی کاری سێکسی وەکو پیشە دەکەن (sex workers) یان ئەوانەی ئاڵوودەی مادده هۆشبەرەکانەوە بوون. هەرچی لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە زۆربەی حاڵەتە یەکەمەکانی ئایدز بە هۆی نێربازییەوە بوو، وە بە زۆریش لەو پیاوانە بوو کە تەمەنیان لە نێوان (13 – 29) ساڵانە کە نێربازی (homosexual) دەکەن یان پەیوەندی سێکسی لەگەڵ ئافرەت دەکەن (bisexual). نزیکەی نیوەی ئەو ئەمریکایانەی کە بە ڕەگەز ئەفریقین و نێربازی دەکەن تووشی ڤایرۆسی ئایدز بوونە بەڵام نازانن!! هەرچی گواستنەوەی لە ڕێگای شورنقەوە دووەم ڕێگایە لەو وولاتە و بەزۆریش ئەوانەن کە ئاڵوودە بوون بە مادده هۆشبەرەکانەوە. هەرچی گواستنەوەی لە ڕێگای خوێنەوە یان یەک لە پێکهاتەکانی خوێنەوە زۆر دەگمەنە لەو وولاتە بەڵام لە وولاتانی جیهانی سێیەم هێشتا ئەوە ڕێگایەکی باوی گواستنەوەی ئەو جۆرە ڤایرۆسەیە. تووشبوونی کارمەندانی تەندروستی ئەوانەی لە تاقیگەکان و لە خەستەخانەکان کار دەکەن، لە کاتی ئێستادا تاڕادەیەک دەگمەن کەوتووە بە هۆی زۆربوونی هۆشیاری دروستی و پیادە کردنی هەنگاوەکانی خۆپاراستن. هەرچی تووشبوونی منداڵانە بەو نەخۆشییە هەموو لە کاتی لە زگی دایکیدایە (perinatal transmission).

• **ئامارەکان:** لە کاتی ئێستادا نزیکەی (1،1) ملیۆن کەس هەیە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا تووشی نەخۆشی ئایدز بوونە، وە نزیکەی (250000) کەس تووشی ئەو نەخۆشییە بوون و نازانن ئەو نەخۆشییەیان هەیە، هەموو ساڵێکیش زۆرتر لە (56،300) کەس حاڵەتی نوێی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئایدز هەیە. هەر لە کاتی پەیدا بوونی ئایدزەوە هەتا کاتی ئێستا مەزەندە دەکرێت کە هۆکار بێت لە مردنی زیاتر لە (25) ملیۆن حاڵەتی مردن، وە زۆربەیان لە وولاتە هەژارەکان و کەم دەرامەتەکان بوو بەتایبەتی لە وولاتانی ئەفریقیا لە ناوچەی بیابانی گەورە و وولاتانی باشوری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا. لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕێژەی ئایدز لە ناو چینەکان جیاوازە، لە نێو قەوقازییەکان (35%)یە و لە نێو ئەمریکی بە ڕەگەز ئەفریقی (45%)یە، وە لە نێو ئەمریکی بە ڕەگەز ئیسپانی (17%)یە و لە نێو ئەمریکی بە ڕەگەز ئاسیایی (2%)ە. وە لەە نێو هیندییە ئەمریکییەکان و دانیشتوانی ئەلئاسکا (1%)یە. لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زۆربەی حاڵەتەکان لە پیاوانە (75%) لەوانەی کە نێربازی دەکەن، وە ئافرەت ڕێژەیەکی کەم پێکدێنن (کەمتر لە 27%ی هەموو حاڵەتەکان)، هەرچی لە وولاتانی جیهانە تووشبوونی ئافرەتان بە (50%) دادەنرێت. وە زۆربەی حاڵەتەکانی ئایدز لە نێوەندە تەمەنی (25 – 49) ساڵییە کە (70%)ی حاڵەتەکان، لە جەوانان و مێردمنداڵان (13 – 29) ساڵی (25%)ی حاڵەتەکانە. هەر لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا منداڵان کەمتر لە (1%) ی حاڵەتەکان پێکدێنن، کەچی لە سەرانسەری وولاتانی جیهان منداڵان ئەوانەی تەمەنیان لە



(15) ساڵ کەمترە (10%)ی حاڵەتەکان پێکدێنن.

• **مردن بە هۆی ئایدز:زز** نەخۆشی ئایدز نەخۆشییەکی مات و لەسەرە خۆیە (latency)، بە درەنگ دەست لە کۆئەندامی بەرگری لەش دەوەشێنێت و نەخۆشییەکی کوژەرە. لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (نیو ملیۆن) کەس بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە مردوون، لە سەرەتای دەرکەوتنی



نەخۆشییەکەوە، ئەوانەی تووشی ئایدز بوون لە (1 – 2) ساڵ زیاتر نەدەژیان، لە سەرەتای دەرکەوتنی کە کەسێک تووشی ڤایرۆسی ئایدز بووە هەتا دەرکەوتنی نەخۆشییەکە لە یەکێک ئەگەر دەرمانی دژە ڤایرۆس وەرنەگرێت ((8 – 10) ساڵە. دوای دەرکەوتنی دەرمانە دژە ڤایرۆسەکان و خۆپاراستن لە نەخۆشییە چاوبرسییەکان ڕێژەی مردن بە هۆی ئایدز بە شێوەیەکی بەرچاو دابەزی، ئەو نەخۆشانەی کە تەمەنیان لە پەنجا ساڵ زیاترە و هەندە ڤایرۆسەیان دەناو لەشدا نییە (undetectable viral load) و ژمارە خانەکانی بەرگری (CD 4) زیاترە لە (350) ئەوانە ئەگەری مردنیان لەماوەی سێ ساڵ کەمترە لە (5%).

- **نیشانە و درۆشم:**

1. ماندوو بوون و تا لێهاتن و شەو ئارەقە کردن.
2. کولک هاتن لە دەم و تووشبوون بە هەوکردنی هەوک و قورگ.
3. زگچوون.
4. تووشبوون بە نەخۆشییەکانی پێست و توشک هەڵدان و کرێش بوونی پێست و دەرکەوتنی کولک لە سەر پێست.
5. ئازار و ئێش لە جومگە و هەموو ماسلکەکانی لەش.
6. سەرئێشان.
7. دروست بوونی قەتماغەی سپی لە سەر زمان (thrush).
8. گەورە بوونی گرێیە لیمفییەکانی مل.

- **هۆکاری تووشبوون:**

هۆکاری تووشبوون بە هۆی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەشەوە دەبێت.

زۆر هۆکار هەن، کە مەترسی تووشبوون زیاد دەکەن، لەوانە: سێکسی ناشەرعی و سێکس کردن بە بێ خۆپاراستن (unprotected sex)، نێربازی لەگەڵ یەکێک هەڵگری ڤایرۆسەکە بێت، ئەوانەی کە ئالوودەی ماددە هۆشبەرەکان بوونە و ئەوانەی کە لە خەستەخانەکان کاردەکەن کاتێک شورنقەیەکی بەکار هاتوویان تێرادەچێت یان شلەیەکی لەشی کەسێکی تووشبوویان بەردەکەوێت، لە ڕێگای گواستنەوەی خوێن یان پێکهاتەکانی خوێنی کەسێکی تووشبوو بە ڤایرۆسەکە.

- **پشکنینەکان:**

1. پشکنینی تەواوی خوێن: کە تیایدا ژمارەی خڕۆکە سپییەکان و خەپلەکانی خوێن کەم دەکات.
2. پشکنینەکانی چالاکی جەرگ: کە تیایدا ڕێژەی ئەنزیمەکانی گواستنەوەی ئەمینەکان (elevated transaminase levels) زیاد دەکات.
3. پشکنە خێراییەکان بۆ ئایدز، کە ئەمانەن:

أ. پشکنین بۆ دیتنەوەی دژە تەنەکان بە ڕێگای مژینی بەرگری بەستراو بە ئەنزیم {enzyme linked immunosorbent assay (ELIZA)}.

ب. پشکنینی خێرا بە بەکارهێنانی شریت (rapid test kits).

ت. کاتێک پشکنینی خێرا پۆزەتیڤ دەرچوو، ئەو کات: پشکنینی پنتی ڕۆژئاوا (western blot) یان پشکنینی بەرگری (immunofluorescent assay).

ث. کاتێک پشکنینی خێرا هیچ نادات بە دەستەوە بەڵام گوومانی ئایدز هەبوو، ئەو کات: پشکنینی ناوکە ترشی ڕایبی بۆ ڤایرۆسەکە (RNA assay) دەکرێت، بۆ دیتنەوەی ڕێژەی ڤایرۆسەکە (viral load) کە ئەگەر کەسەکە تووشی ڤایرۆسەکە بوو بێت ڕێژەکەی زۆر بەرز دەبێتەوە (زیاتر لە 100000 پارچە لە هەر ملیلیترێک).

ج. کاتێک پشکنینەکان بۆ ڤایرۆسەکە پۆزەتیڤ دەرچوو، ئەو کات لە ماوەی سێ مانگ پشکنین بۆ دژە تەنەکان دەکرێت، دوای گۆڕینەکان لە پلازمای

خوێن .(seroconversion).

ح. پشکنینی پنتی ڕۆژئاوا (western blot) یان پۆزەتیڤ یان نیگەتیڤ یان هیچ نادات (nonspecific). ئەمەش بە هۆی وێکچوونی پلازمای نیگەتیڤ بە ڤایرۆسی ئایدز دەگەڵ هەندەک لە پرۆتینەکانی ڤایرۆسی ئایدز، لەو حالەتەش پشکنینی دژە تەن بە ڕێگای مژینی بەرگری بەستراو بە ئەنزیمەوە لە ماوەی یەک مانگ دووبارە دەکرێتەوە.

- **چارەسەر:** نەخۆشی ئایدز چارەسەری بنبڕی نییە! ئامانج لە پێدانی چارسەر تەنیا بۆ بەرزەفت کردنی ڤایرۆسەکەیە (inhibit viral replication)، بەمەش ئەگەری مردن و پەککەوتن کەم دەبێتەوە. هەتا هەنووکە زانیاری تەواو دەربارەی چارەسەری لەناکاو تووشبوون بە حالەتی ڤایرۆسی ئایدز هەندە نییە بەلام پێش پێدانی چارەسەر دەبێت پشکنینی جۆری بۆماوەیی (genotype analysis) بۆ ڤایرۆسەکە بکرێت، ئەو کات: چارەسەر بدرێت. کە ئەو چارەسەرییە دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ بدرێت، وە لە ژێر چاودێری بێت.

- **خۆپاراستن:**

1. دوورکەوتنەوە لە سێکسی ناشەرعی.
2. بەکارهێنانی سرنج و شورنقە بۆ یەک جار. (disposable needles)
3. پیادە کردنی هەموو ئامۆژگارییەکانی خۆپاراستن.
4. ئەوکەسانەی کە هەڵگری ڤایرۆسی ئایدز دژە ڤایرۆس وەربگرن.

- **ماکەکان:**

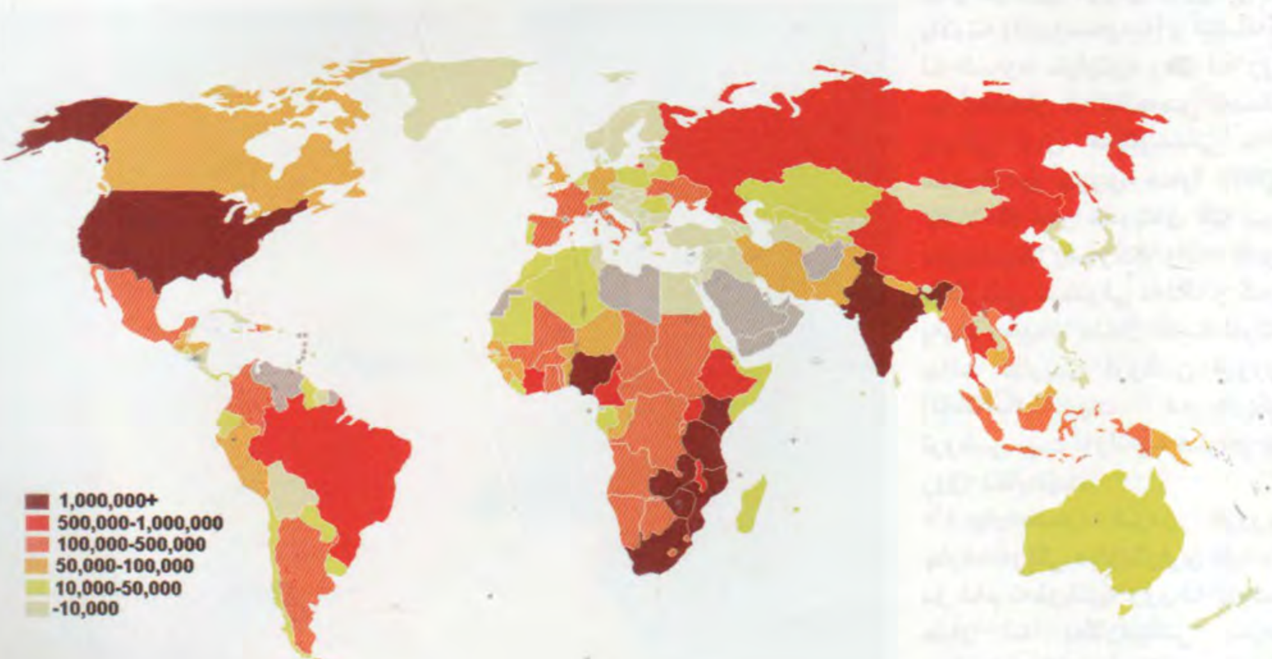
1. دەرئەنجامی هەڵە: لەوانەیە پشکنینە خێراکان دەرئەنجامی چەوت و هەڵە بدەن بە دەستەوە، هەر بۆیە دەبێت ئەو پشکنینانە بکرێتەوە کە دڵنیای دەکاتەوە .(confirmatory tests)
2. نەخۆشەکە دوای زانینی دەرئەنجامی پشکنینی خێرا لەوانەیە تووشی ڕاڕایی و قەلەقی بێت.

- **چارەنووس و دەرئەنجامی نەخۆشییەکە:**

1. ئەگەر دەرچوو نەخۆشەکە تووشی نەخۆشییەکە بوو، وە هیچ چارەسەری وەرنەگرت، ئەوا: نەخۆشەکە لەوانەیە لە ماوەی (2 – 3) ساڵ گیان لە دەست دەدات.
2. کاتێک کەسێک نەخۆشی ئایدزی هەبێت و چارەسەر وەرنەگرێت، ئەوا: ژمارەی خانەکانی بەرگری (CD 4) ساڵانە بە ڕێژەی (50 – 80) خانە کەم دەکات، وە کە دەگاتە (200) زوو ڕوو لە کەمی دەکات.

- **هۆشیاری دروستی:**

1. بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و زانیاری دەربارەی ڕێگاکانی بڵاو بوونەوەی ئایدز.
2. ئەوانەی کە تووشی نەخۆشی ئایدز بوونە، هۆشیار بکرێنەوە دەربارەی چۆنیەتی هەوڵدان بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری تووشبوون بۆ کەسێکیتر.



دروستی منداڵ

هەرخانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموودایک و باوکێک بیزانێت ئەگەرمنداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستییانە بوو بە شێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکولەخ.ۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە ئەگەرهۆشیاری دروستی پێویستمان لە ..ەر هەبوو، ئەوا: منداڵەکە دووردەبێت لە کاردنەوە لاوەکییەکانی دەرمـ ن و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان، لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لەخۆرا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بە منداڵ دەکەین، لەوانە:





قووڕباقە
(Croup)

دیاردەیەکە کە تووشی منداڵان دێت کە نیشانەی وەک تاو نیشانەکانی سەرمابوون دروست دەکات، منداڵەکە کۆخەیەکی توندی گڕی دەبێت (کوو بلورێنی وا دەبێت) و هەناسەدانی خرینگەی دێ زۆربەی جار هۆکاری تووش بوون بە هۆی پالاوتە (ڤایرۆسەوەیە) و نیشانەکانی لە شەودا خراپترە وەک لە ڕۆژدا. دیاردەکەش لە ئەنجامی ئەستوور بوونی یان هەڵئاوسانی بەشی سەرەوەی بۆڕی هەوا (Upper airway) لەو شوێنەی کە پێ ی دەوروترێت: (هەوک)، واتە: شوێنی یەکگرتنی سندوقی دەنگ و گەروو پەیدا دەبێت، منداڵ هەیە لەوانەیە چەند جارێک تووشی قووڕباقە (Croup) بێت هەرجارێکیش تووشی بێت لەوانەیە ماوەی پێنج ڕۆژ بخایەنێت.

• چارەسەر کردن: قووڕباقە چارەسەرێکی دیاریکراوی نییە بەڵام بۆ ئەم نەخۆشییە زۆر لە پزیشکان حەز لە بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدیەکان (وەک دیکادرۆن) دەکەن کە ئەستوور بوونەکەی بۆڕی هەوا کەم دەکاتەوە، ئەگەر



پزیشک بڕیاریدا ئەو دەرمانە بەکار بهێنێ ژەمی و چەندێتی و چۆنیەتی تەواو فێر ببە و ئەگەر نەتزانی بپرسە.

• **چارەسەرکردن لە ماڵەوە:**

١- منداڵەکەت هێمن بکەرەوە و هەموو کات هەوڵ بدە کڕ بێت چونکە ئەگەر پشێوی لە هەناسەدان هەبوو زۆرجار گریان هەناسەکەی پەستتر دەکات.

٢- کەش و هەوای ژوورەوە خاوێن ڕابگرە و هەوڵ دە زۆپا و دووکەڵ لە ژوورەوە نەکەیت ئەگەر منداڵەکەت ژووری تایبەتی هەبوو ڕۆژی یەک دوو جار پەنجەرەی ژوورەکە بکەرەوە تا هەوای ژوور خاوێن ببێتەوە.

٣- یەک دوو بالیف (سەرین) بخەرە ژێر سەری منداڵەکەت یان لە سەر کۆشی خۆتی دابنێ چونکە یارمەتی هەناسەدانی خۆش دەدات.

٤- ئەگەر منداڵەکەت تای هەبوو، ئەوا: دەرمانی دژە تای بدەیێ، وا باشترە فتیل بە کۆمی هەڵبگیرێت بۆ دابەزاندنی تایەکەی.

٥- هەوڵ بدە شلەمەنی زۆر بدەیتە منداڵەکەت، زۆری لیمەکە کە زۆر بخوات ئەگەر منداڵەکەت نەیەویست بخوات یان پشێوی لە هەناسەدان هەبوو.

٦- ئەگەر منداڵەکەت دەنگی هەناسەدانی گڕتر بوو یان قووڕباقەکەی زیاتر بوو، ئەوا: یەکسەر منداڵەکەت ببە گەرماو و ئاوی گەرم بکەرەوە تا هەڵم پەیدا دەبێت و لە گەرماو منداڵەکەت لە سەر کۆشت دابنێ ماوەی یەک چارەکە سەعات.

٧- ئەگەر ئەو ڕێگایانەی پێشەوە سوودی نەبوو و منداڵەکەت بخە باوەشتەوە و لەناو باخچە بۆماوەی دە خولەک بیگێڕە.

• **کەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکەیتەوە؟**

هەندێ نیشانە هەیە ئەگەر منداڵەکەت لەسەری بەدیارکەوتن، ئەوا: یەکسەر بیهێنە بەشی فریاکەوتن لە نەخۆشخانەی منداڵان، ئەوانیش:

١- منداڵەکەت پشێوی لە هەناسەدان هەبوو لەگەڵ هەناسەدان سەیرت کرد چاوی دەکشا و سینگ و ملی لەکاردا بوو.

٢- منداڵەکەت زەرد هەڵگەڕاو لێو و سەرە پەنجەکانی شین و مۆر هەڵگەڕان.

٣- منداڵەکەت دەبووڕایەوە (دڵی لە خۆ دەبۆوەوە).

٤- ئەگەر کۆخەکەی بەردەوام بوو.

٥- منداڵەکەت نەدەکەوتە خەو و خەوی لێنەکەوت و نەدەحەواوە.

٦- منداڵەکەت توانای قووت دانی نەبوو.

٧- تای زۆری هەبێت (زیاتر بێت لە ٣٨,٥C).

٨- منداڵەکەت پەشۆکاو دەردەکەوت.

٩- ئەگەر دڵت پێ ی وەبوو یان لەناکاو باری تەندروستی تێک بچێت .

ئەگەر بە ئۆتۆمۆبیلی خۆت منداڵەکەت هێنایە نەخۆشخانە جامی سەیارە بکەرەوە و منداڵەکەت لە جێگای تایبەتی منداڵان لە ڕیزی پشتەوە دابنێ یان ئەگەر دایکت لەگەڵت هات لەسەر کۆشی دایکی بە قیتی دابنیشێت.

سەرچاوە:
Textbook of Pediatric Emergency



دەرمانە دژە ڤایرۆسەکان و نەخۆشی ئایدز



ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی لە دوا ڕاپۆرتی هۆشیاری ئەوەیدا، کە: ڤایرۆسی ئایدز لەوانەیە بەرگری دژی دەرمانە ڤایرۆسییەکان پەیدا بکات بەڵام دەتوانرێت دەست بەسەر ئەو گەرفتەش دابگیرێت، ئەمەش هەموو دوای ئەو بەکارهێنانە زۆرەی ئەو جۆرە دەرمانانە هات کە بە دژە ڤایرۆسەکان ناوزەد کراون. کە بە شێوەیەکی بەربڵاو لەو وڵاتانەی کە داهاتیین کەمە یان مامناوەندییە، ئەو دەرمانانە زۆر بەکار هاتن کە بووە هۆی ئەوەی کە ڤایرۆسی ئایدز جارزی بەرامبەر ئەو دەرمانانە نیشان بدات. ساڵ بە ساڵ ژمارەی ئەو کەسانەی دەرمانە دژەڤایرۆسەکان بەکار دێنن لە وڵاتە کەم دەرامەتەکان و مامناوەندەکان لە زیاد بووندایە، لە ئێستا (٨) ملیۆن کەس بەکاری دەهێنێت بە بەراوورد بە ساڵی (٢٠٠٣ز) کە تەنیا (٤٠٠،٠٠٠) کەس بەکاریان دەهێنا. لە ساڵی (٢٠١٠ز)ەوە هەتا ئامادە کردنی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بە ڕێژەی (٦٨٪)، وە هەروەها لە هەمان ماوە ڕێژەی ئەوانەی کە بەرگریان دژی دەرمانە ڤایرۆسییەکان پەیدا کرد لە وڵاتە دەوڵەمەندەکان (١٤٨٪) بوو. زۆر هۆکار هەبوون کە یارمەتی کەم دەرکەوتنی بەرگی دژی دەرمانە دژە ڤایرۆسەکانی دەدا لە وڵاتە کەم دەرامەت و مامناوەندەکان بە بەراوورد بە وڵاتە دەوڵەمەندەکان، بۆ نموونە: بەکارهێنانی دەرمانی سادەتر، بوونی بەرنامەی توکمەتر، دەرمانەکان کە لە ماوەی نەوەدەکانی سەدەی ڕابردوو لە وڵاتە هەژارەکان بەکار هات سادەتر و تێچوونی کەمتر و سەرکەوتووتر بوو. لە وڵاتە کەم درامەت و مامناوەندەکان جەم و بەرنامەس سادەتر پیادە کرا، کە جەمی دیاری کراو کەسەکە وەری دەگرت و کە هەمووان پێوە پابەند بوو، وە هیچ کات داپچڕانیان لە چارەسەری و دەرمانەکە نەبوو. مەزەندە دەکرێت کە ڤایرۆسی ئایدز بەرگری کەم بە دەرمانە دژە ڤایرۆسەکان پەیدا بکات، ئەمەش بە هۆی ئەو بازدانە بۆماوەییانەی کە لە ڤایرۆسەکەدا ڕوو دەدات، هەروەها زۆربەی حالەتەکانی بەرگری پەیدا کردنی ڤایرۆسەکە بە دەرمانەکە بە هۆی تەواو نەخواردنییەتی لە لایەن نەخۆشەکەوە یان لەخۆڕا ڕاکراتنییەتی یان کاتێک دەرمانەکان بە شێوەیەکی دروست بەکار ناهێنێت. هەر بۆیە بەرپرسان لە بەرنامەی بنبڕ کردنی نەخۆشی ئایدز، ئەوە دووپات دەکەنەوە: کە بۆ دوور بوون لەو گرفتانە پێویستە لەوە دڵنیا کە دەرمان بۆ هەموو نەخۆشەکان فەراهەم دەبێت بە شێوەیەکی

بەردەوام، وە بە تەواوی وەری بگرن. وە دەرمانەکان خواردن و جەمیان ئاسان بێت، هەروەها سەرچاوەی دروست کردنی دەرمانەکە باوەڕ پێکراو بێت. وە چاودێری کردنی نەخۆشەکان هەنگاو بە هەنگاو، هەتا ئەگەر ناتەواوییەک لە بەرنامەکە ڕوویدا یان چارەسەرییەکە سەرکەوتوو نەبوو زوو ببینرێتەوە و بزانرێت. هەر ئەو لێکۆڵینەوەیە ئەوە نیشان دەدات، کە: لە وولاتە هەژار و کەم دەرامەتەکان بنکەکانی چارەسەر کردن پەیوەندییان بە (٣٨٪* ئەوانەوە دەپچرێت کە شایەنن بۆ وەرگرتنی چارەسەر بەڵام سەردانیان ناکەنەوە!! ئەمەش بە مەترسی بۆ سەر بەرنامەی چارەسەر کردن و خۆپاراستن لە ئایدز دادەنرێت چونکە ئەوانە یان دەرمانەکە بە پچڕ پچڕی وەردەگرن یان هەر وەری ناگرن. ئەمەش وادەکات کە نەخۆشی ئایدزەکە لەو نەخۆشەکە سیرایەت بکێشێت یان بەرگری دژەڤایرۆس پەیدا بکات، وە هەموو کات ئەگەری گواستنەوەی ئەو ڤایرۆسەی کە بەرگری دژی دەرمانەکان پەیدا کردووە هەیە. هەر ئەو لێکۆڵینەوەیە ئەوەی دەرخست، کە: پێویستە بەدوا داچوون و چاودێری تەواو هەبێت بۆ زوو دیتنەوە و دیاری کردنی ئەو جۆرە ڤایرۆسانەی ئایدز کە بەرگری دژی دەرمانە دژە ڤایرۆسەکان پەیدا دەکەن لە وولاتە هەژار و کەم دەرامەتەکان. هەر بۆیە لە هەموو جێگایەک دەبێت چەند هۆکارێک لەبەر چاو بگیرێت، لەوانە: پابەند بوون بە وەرگرتنی دەرمان، جۆری دەرمانە بەکار هێنراوەکە، بەردەوام بوون لەسەر وەرگرتنی دەرمان، وە فەراهەم کردنی تەواوی خزمەتگوزارییەکان. وە لەو شوێنانەی کە پشکنینە تاقیگەییەکان دەست دەکەون، هەر (١٢) مانگ جارێک پشکنین بۆ بڕی ڤایرۆسەکە لە ناو خێن بکرێت و بزانرێت لەو ماوەیە کە دەرمانەکەی وەرگرتووە زیادی کردووە یان کەم، چونکە ئەگەر زیادی کرد بوو مانای ئەوە دەدات کە ڤایرۆسەکە بەرگری بە دەرمانەکان هەیە و زوو دەدۆزرێتەوە. هەر بۆ سەرکەوتنی ئەو پڕۆژەیە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی چەندەها تاقیگە و دەزگای تایبەت بە دۆزینەوەی بەرگری ڤایرۆسی ئایدز بە دەرمانە دژە ڤایرۆسەکان داناوە، هەتا زانیاری ئاڵوگۆڕ بکەن سەبارەت بە بنبڕ کردنی نەخۆشی ئایدز. وە هەروەها ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی کار بۆ چاکتر کردنی تاقیگەکان لە وولاتان دەکات، هەتا دیراسەی پێکهاتەی بۆماوەیی ڤایرۆسەکان و ئەگەری بەرگری پەیدا کردنیان بکات، کە ئەمەش یارمەتی ئەوانە دەدات کە لە بواری چارەسەر کردن کاردەکەن دەرمانی تەواو و باشتر بدەن بە نەخۆشەکان، کە دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی زۆر کار دەکات.

دۆزینەوەی بۆهێلێکی بۆماوەیی بۆ پەرەپێدانی چارەسەری نەخۆشی ئایدز

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ، کە لە دواییانەدا کراوە ئەوەی دووپات کردەوە: کە بۆهێلێکی بۆماوەییان دۆزیتەوە کە دەست بە سەر ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش دادەگرێت دوای چوونە ژوورەوەی ناو لەشی مرۆڤ، بەجۆرێک کە ڕێگا نادات لە ناو لەشی ئادەمیزاد بڵاوەی لێبکات. هەر ئەو لێکۆڵینەوەیە ئەوەی دەرخستووە، کە: بەکارهێنانی بۆهێلی (٢ MX) بۆ بەرزەفت کردنی ڤایرۆسی ئایدز، دەوری دەبێت لە دەرکەوتنی چارەسەری کەمتر ژەهراویتر لە ئایندە چونکە ئەو بۆهێڵە دەبێتە هۆی هاندانی بەرگری سروشتی مرۆڤ بۆ لە ناو بردنی ڤایرۆسەکە. ئەمەش بە دیراسە کردن لە تاقیگەکان بە دەست هاتووە، کاتێک: دیراسەیان لەسەر خانەکانی لەشی مرۆڤ کرد و خانەکانی لەشی مرۆڤ کرانە دوو گرووپ. لە کۆمەڵەی یەکەمیان بۆهێلی (٢ MX) چالاک کرا، وە لەوەی دووەمیان ئەو بۆهێڵە لەکار خرا. دوای چاودێری کردن، دەرکەوت: کە ڤایرۆسەکە لەو خانانەی کە بۆهێلی (٢ MX) تیایدا لە کار خراوە، بڵاوەی کردووە و زۆر بووە و چەند هێند بووە بەڵام لەو کۆمەڵەی کە بۆهێلی بۆماوەیی (٢ MX) کە چالاک و کارا بووە، بینرا: ڤایرۆسەکە بەرزەفت کراوە و زۆر نەبووە. ئەمەش بیری زانایانی بواری چارەسەری نەخۆشی ئایدزی بۆ ئەوە بردووە کە بوونی ئەو بۆهێڵە لە ناو خانەکانی لەشی کەسێک کە تووشی نەخۆشی ئایدز بووە، بۆ ئەوەی بتوانێت ڤایرۆسی نەخۆشییەکە بەر زەفت بکات. هەر بۆیە لەوانەیە دەرمانێک دروست بکەن کە لە ڕووی گەردیلەیی لەو بۆهێڵە بۆماوەییە بچێت، کە کاری ئەو بۆهێڵە بۆماوەییە بکات یان ئەو بۆهێڵە چالاک بکات. لەگەل ئەوەی ئەو لێکۆڵینەوەیە لە سەرتاییەکانی دایە بەڵام دەرئەنجامەکانی ڕێخۆشکەرە بۆ زانایانی بواری پزیشکی بۆ زانینی شێواز و چۆنیەتی کار لێکدرن و پەیوەندی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش لەگەل کۆئەندامی بەرگری لەشی مرۆڤ. هەتا هەنووکە زانیاری تەواو دەربارەی بۆهێلی بۆماوەیی (٢ MX) هەندە نییە!! بەڵام لەوە بێگوومانن کە ڕۆڵی هەیە لەوەی کە دژی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش کار دەکات، وە ئەڵقەیەکی گرنگە لە سووڕی ژیانی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش (ڤایرۆسی ئایدز).

ئامێرێکی پزیشکی نوێ بۆ ڕێگە گرتن لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشی ئایدز لە ئافرەتان

لەگەل ئەوەی لە کاتی ئێستادا دەرمانی دژە ڤایرۆسی هەیە، کە هەتا ڕادەیەک بە لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشی ئایدز دەگرێت بەڵام لەگەل ئەوەش ژمارەی ئافرەتانی تووشبوو بە نەخۆشی ئایدز لە زیاد بوون دایە بەتایبەتی لە وولاتە هەژار و کەم دەرامەتەکان. زانایان هەڵساون بە دروست کردنی ئەڵقەیەک کە لە ناو ئەندامی زاوزێی ئافرەتەکە دادەنرێت و پڕ دەکرێت لە دەرمانی دژە ڤایرۆس، وە زۆر سەرکەوتووە لە خۆپاراستن لە تووشبوون بە ڤایرۆسی ئایدز. ئەو ئامێرە پزیشکییە نوێیە بەکارهێنانی ئاسانە و تەمەن دەکات و ڕێژەی سەرکەوتنی (١٠٠٪)ە، ئەمەش لە سەر مەیموون لە تاقیگەکان تاقیکراوەتەوە. ئەو ئامێرە جیاواز لە دەرمانەکانی دژە ڤایرۆس ماوەی زۆر دەکات، کەچی دەرمانە دژە ڤایرۆسەکان بۆ ماوەی کاتی دیاریکراون و پێویست دەکات جەمی زۆریان لێبخورێت، وە ڕۆژانە ئەو دەرمانانە بخورێت کەچی ئەو ئامێرە ئاسان بەکار دێت و بۆ ماوەی سی ڕۆژ دەمێنێتەوە. وە لەبەر ئەوەی لە شوێنی کە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەکەیە پێویست بە جەمی دەرمانی کەمتر دەکات.



Dental Carrier

کلۆر بوونی ددان

کلۆر بوونی ددان نەخۆشییەکە تووشی ددانەکان دێت، لە هەموو قۆناغەکانی تەمەن ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە هەیە. نەخۆشییەکەش لە ئەنجامی داخوورانی ددان و شیکردنەوەی پێکهاتە ڕەقەکانی ددان و لە پێش هەموویان داخوران و لە ناوچوونی مینای ددان، دواتر وورده وورده لە ناوچوونی بەشەکانیتری و نەمانی پێکهاتەکانی وەک کالسیۆم، لە ئەنجامیدا داخووران(Demineralization) ڕوودەدات و کوونەک وەکو قۆرتەک لە ددانەکە دروست دەبێت. ئەمەش هەمووی بەهۆی هۆکاری شیبوونەوەی خۆراکی پاشماوە لە کەلێنی ددانەکان و نەبوونی پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان، یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە ئەو بەکتریایانە چالاک بن و دەست بکەن بە شیکردنەوەی خۆراک و دروست بوونی ترشەلۆکەکان. ئەو ترشەلۆکانە کار لە سەر پێکهاتەکانی ددان دەکات و لە ناویان دەبات و لە ئەنجامدا ددانەکە تووشی داخووران دەبێت و کوون لە ددان دروست دەکات. هەر کە کوونەک لە مینای ددان دروست بوو، ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا بەککتریا و پاشماوەی خۆراکی تێدا کۆدەبێتەوە و زیاتر ماددەی ترشەلۆکی دروست دەبێت و ددان زۆرتر دادەخورێت و کلۆربوونەکە دادەکشێتە خوارەوە هەتا دەگاتە قوونکی ددان. ئەو بەکتریایەی لە ناو دەم هەیە، وەکو مرۆڤ پێویستی بەخۆراک هەیە. بەکتریاکانی ناو دەم کە کلۆر بوونی ددان دروست دەکەن، لە جۆرەکانی (Streptocooci، Lactobacilli، Mutans)، ن، وە شەکرەکانی،وەک: شەکرە ساددەکان و شەکری شیر و شەکری ترێ و نیشاستەکان بەکاردێنن. پاشماوەی بە کارهێنانی ئەو شەکرانە بریتیین لە دروست بوونی ترشەلۆکەکان، بە تایبەتی شەکری شیر. کە هۆکارە لە لەناوچوونی بەشە ڕەقەکانی ددان بەتایبەتی و دەبێتە هۆی کلۆربوونی ددان. ئەو بەکتریایانە بەخواردنی هەندێ خۆراک چاپووکتر دەبن،وەک: شلە گازدارەکان(پیپسی و برایەکانی..هتد) و شیر و شیرنەمەنییەکان و مانەوەیان لە کەلێنی نێوان ددانەکان یارمەتی کلۆربوونیان دەدەن. دەبێت ئەوەش بزانین: کە کلۆربوونی ددان نەخۆشییەکی زۆر باوە و لە ناوبانگی و بڵاوبوونەوەی بە دووەم نەخۆشی دادەنرێت و دوای سەرمابوون دێت. کلۆربوونی ددان لە هەموو تەمەنێک و لە هەردوو ڕەگەز وەکو یەک ڕوودەدات.

• هۆکارەکانی کلۆر بوونی ددان:

١- بوونی پاشماوەی خۆراک: جۆری خۆراک دەوری هەیە لە دروست بوونی کلۆر بوونی ددان(بەتایبەتی چوکلێت و شیرنەمەنییەکان و پاقلاوە). لە چەند ڕووێک خۆراک ڕۆل دەگێڕێت لە تووشبوون بە کلۆربوون:

أ. زۆر خواردنی شیرنەمەنییەکان ئەگەری کلۆربوون زیاد دەکەن.
ب. هەروەها چەند بارە خواردنی شیرینی و گرنگی نەدن بە پاک و خاوێنی ددانەکان.
ت. خواردنی خۆراکی لیچ کە بە ددانەکانەوە دەنووسێت و لە لایەن بەکتریا شی دەبێتەوە و ترشەلۆکەکان دروست دەبێت و ددان کلۆر دەکات.
ث. جۆری خۆراک: ئەو خۆراکانەی ڕێژەی زۆر لە ڕیشاڵەکانیان تێدایە، یارمەتی خاوێن کردنەوەی ددان دەدات و کەمتر ددان تووشی کلۆر بوون دەکەن. هەرچی هەویرەمەنیەکانە زۆرتر ددان تووشی کلۆر بوون دەکەن.
ج. خوارنەوەی بەروبوومەکانی شیر،وەکو: ماست و پەنیر کە پڕن لە ماددەی بە سوودی وەک پرۆتین و کالسیۆم و فسفۆر. ڕێژەی پێکهاتنی ترشەلۆکەکان لە سەر ڕووی ددان کەم دەکەنەوە. بەمەش کەمتر ددانەکان تووشی کلۆر بوون دێن.
ح. فلۆراید: یارمەتی زیاد بوونی بەرگری ددانەکان دەدات. دژی ترشەلۆکەکانی کە کلۆر بوون دروست دەکات، کار دەکات.
خ. ڤیتامین و کانزاکان: ڤیتامینەکانی،(وەک: (A، B،C لەگەڵ کالسیۆم و فسفۆر دەورێکی گرنگیان هەیە لە دروست بوون و پێکهاتنی ددان و بەهێزبوونیان.

٢- بوونی میکرۆب(بەکتریا):
بەکۆبوونەوەی پاشماوەی خۆراک و دروست بوونی ترشەلۆکەکان و کەمی لیکاو و بوونی بەکتریا، قەتماغەیەک((Plague لە سەر ددان دروست دەبێت. بوونی بەکتریا یارمەتی گۆڕانی خۆراکەکان دەدات و ترشەلۆکەکان دروست دەکات و ژێر ئەو قەتماغەیە دادەخورێت و کلۆر بوونەکە لەوێ دەبێت.

٣- ددانەکان: ددانەکان خۆیشیان هۆکارن لە کلۆر بوونیان، بۆ نموونە: ئەو ددانانەی کە پێکهاتەکانیان لاوازە و بێ هێزە زۆرتر تووشی کلۆر بوون دێن. هەروەها ئەو ددانانەی کە شێوەکەیان نارێکە یان سەرەوەیان گرنی گرنی یان گوڵ گوڵە، زۆرتر پاشماوەی خۆراکیان لە سەر کۆدەبێتەوە و تووشی کلۆر بوون دێن. خوار وخێچی ددانەکان هەر لێ گەڕێ، چونکە نارێکی و خوار و خێچی ددانەکان یارمەتیدەر دەبێت لە



کۆبوونەوەی پاشماوەی خۆراک و لە ئەنجامدا کلۆر بوونی ددانەکان.

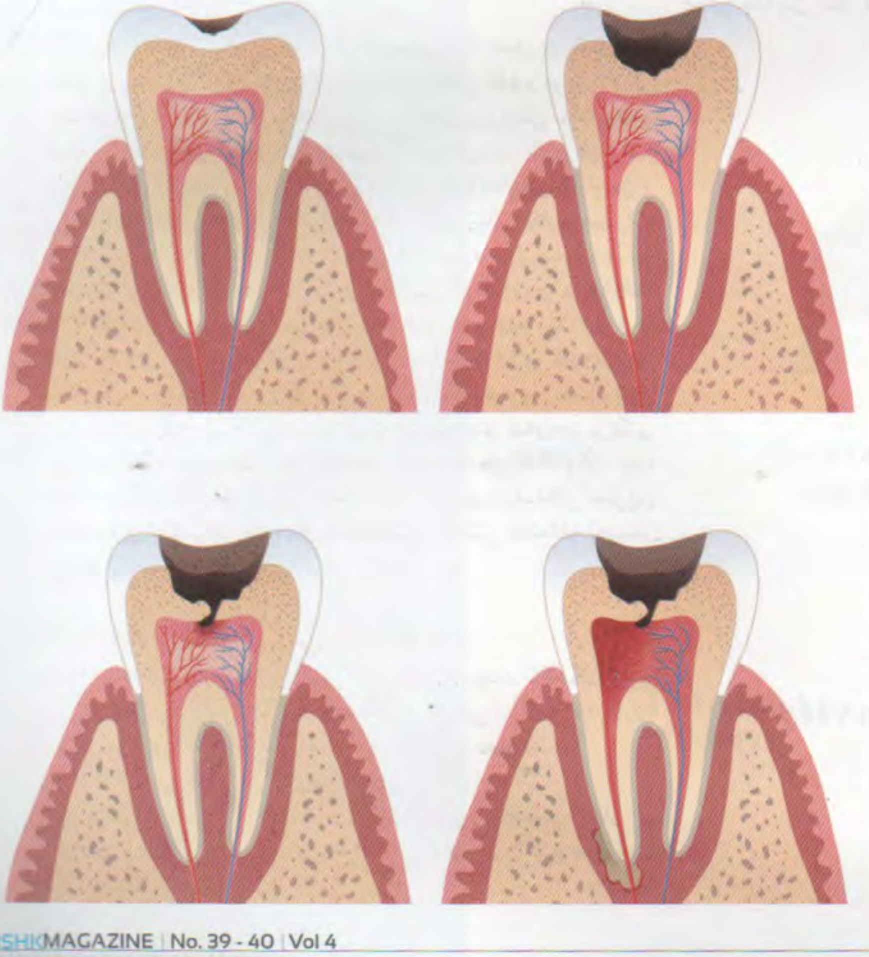
٤- کات: بۆ ئەوەی کلۆر بوون دروست بێت، پێویستی بە کاتێکی تەواو هەیە. هەر لەبەر ئەوە پێویستە ددانەکان دوای خۆراک خواردن، خاوێن بکرێتەوە بۆ نەهێشتنی کلۆر بوونیان.

٥- لیک: لیکاو گرنگی زۆری هەیە لە کلۆر نە بوونی ددانەکان، چونکە بڕی زۆری لە توخمەکانی کالسیۆم و دژە زیندەگی دژ بە بەکتریاکانی تێدایە. یارمەتی هاوکێش بوونی ناوەندەکە دەکات لە بەر ئەوەی تفتە و ترشەلۆکەکان هاوسەنگ دەکات ناهێڵێت کلۆر بوون ڕوو بدات. بەمەش هەر چەند لیکاو زۆر بێت ولیچیەکەی کەمتر بێت، کلۆربوون کەمتر ڕوودەدات.

• خۆپاراستن و نەهێشتنی کلۆر بوونی ددان:

بە چەن هەنگاوێک دەکرێت، ئەوانیش بە پێشگیری کردن لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی کلۆر بوونی ددان، وەک:

١ – زیاد کردنی بەرگری ددان:
أ. زۆر بەکار هێنانی فلۆراید بە گشتی:
١. دڵنیا بوون لە بوونی فلۆراید لە ئاو، شیر و خوێ.
٢. وەرگرتنی فلۆراید بە شێوەی دەنک(حەب) یان بنێشتی فلۆراید.
٣. خواردنی ئەو خۆراک و خواردنەوانەی کە فلۆرایدیان تێدایە، وەک: چا، ماسی ...هتد.
ب. وەرگرتنی فلۆراید بەتایبەتی و جێ جێیی، وەک:
١. بەکارهێنانی ئەو مەعجوونانەی ددان کە فلۆرایدیان زۆر تێدایە.
٢. بەکارهێنانی سپیکەرەوەی فلۆری کە ماددەی فلۆرایدی تێدایە و ددانەکانی سپی دەکاتەوە (کە دەتوانرێت لە



هەموو جێگایەک بەکار بێت و ماوەی زۆر دەمێنێتەوە و فلۆرایدی زۆر تێدایە).

٣. بەکارهێنانی هەندێک دەم شیرینکەر ((Tooth Mousse کە هەر دوو ماددەی کاساین فۆسفێت و ئەمۆرفەس کالسیۆم فۆسفێتیان زۆر تێدایە کە یارمەتی نەهێشتنی کلۆر بوون دەدات و دان بەهێز و پتەو دەکات.

٢ – نەهێشتنی نیشتنی قرێژ و پیسی لە سەر دان:
بە هەر ڕێگایەک بێت ئەو قرێژ و قەتماغەی لەسەر دان دروست دەبێت، دەبێت لاببردرێت. چ بە ماددەی کیمیاوی یان بەشێوەی بەکارهێنانی ڕێگای فیزیاوی:

أ. ڕێگای فیزیاوی: بە زانینی ڕێگای ڕاستی شووشتنی دانەکان لە بەیانیان و ئێواران و هەموو جەمێک دوای خواردنی خۆراک. لەگەڵ دان شووشتن زمانیش خاوێن بکرێتەوە. سیواک کردن بۆ خاوێن ڕاگرتنی دانەکان. ماددەی ڕەق و سەخت بە دان نەشکێنرێت و واز لە جگەرە کێشان بهێنرێت. هەروەها ڕێگا سادەکانی دان خاوێن کردنەوە، وەک: بە ئاو غەرغەرە کردن و خۆ ڕاهێنان لەگەڵ هەر دەست شووشتنێک گۆلمە ئاوێک بخرێتە دەم و غەرغەرەی پێ بکرێت. هەروەها داوی پزیشکی خاوێن کردنەوەی دان بەکار بێت، کە جۆرە داوێکی پزیشکییە بۆ خاوێن کردنەوەی نێوان دانەکان بەکار دێت. هەنووکە لە کوردستان فلچەی ئۆتۆماتیکی دان خاوێن کردنەوە پەیدا بووە، ئەوەش لە منداڵان و ئەوەی توانای دەستیان کەمە یان نەخۆشییەکیان هەیە دەتوانرێت بەکار بێت.

ب. ڕێگای کیمیایی: ئەوەش بە بەکار هێنانی ئەو مەعجوونانەی کە بڕی زۆر لە فلۆرایدیان تێدایە. شووشتنی ناو دەم و دان و غەرغەرە کردن بە(٠,٢ کلۆرهێکسدین) یان ئەو غەرغەرانەی کە ماددەی خاوێن کەرەوەیان تێدایە.

٣ – ڕێکخستنی خۆراک و گرنگیدان بە جۆری خۆراک:
کەم کردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە یارمەتی کلۆر بوونی دان دەدەن و زەمینە خۆش دەکەن بۆ کلۆر بوونیان. بەتایبەتی کەم کردنەوەی خۆراکە شیرنەمەنییەکان و کاربۆهێدراتە ئاڵۆزەکان، لە خواردنی چەوری و ئەو خواردنانەی کە لیجن و بە دانەوە دەنووسێن بە دووربە!! بەڵکو زیاتر کاربۆهیدراتە سادەکان و ڕیشاڵەکان بخۆ، سەوزە و میوە زۆر بخورێت بۆ ئەوەی لیک زۆر بێت کە کاری خاوێن کردنەوەی دانەکانە و دان لە کلۆر بوون دەپارێزێت و ئاو زۆر بخورێتەوە. ئەو خۆراکانەی کە پارێزگاری لە دان دەکات و دژی کلۆربوونە بەکاربێنە، وەک: پەنیر، گوێز، سەوزە و میوە و ...هتد. ئەو بنێشتانەی کە شەکری تێدا نییە بجوو بۆ ئەوەی بڕێکی زۆر لە لیک دروست بێت. بنێشت کە ماددەی(Xylitol) تێدا بێت، دوای خواردن بجوو هەتا سەر ڕووی دانەکان خاوێن بکاتەوە و لیک زۆر بێت بۆ نەهێشتنی نیشتنی قەتماغە لەسەر ڕووی دانەکان.

• ماکەکانی کلۆربوونی دانەکان:

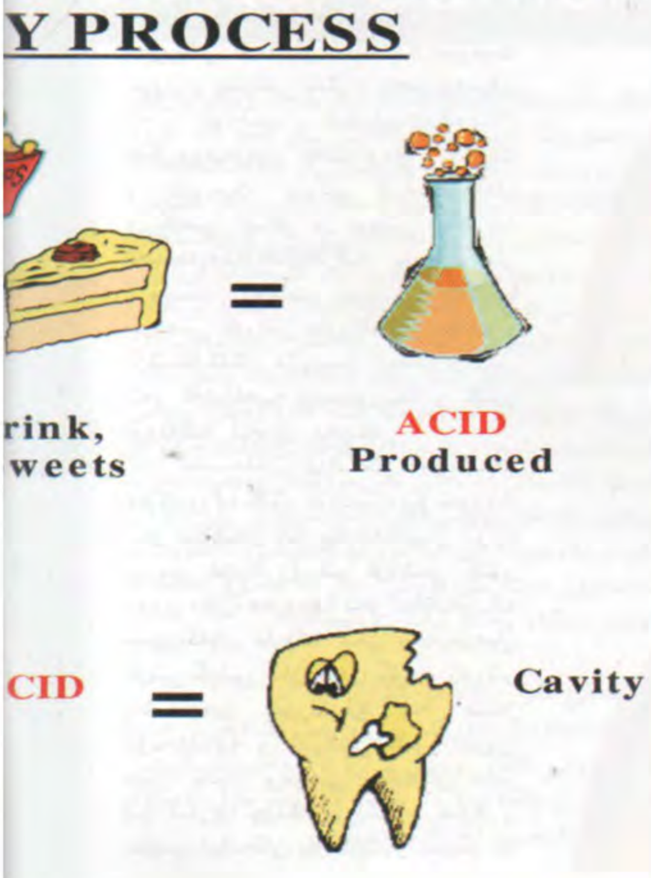
١- ژان و ئازار: ئازاری دان دروست دەبێت کاتێک کلۆر بوون مینای دان دەبڕێت و دەگاتە عاجی دان و دەماری دان تووشی هەوکردن دەکات و ئازاری دەبێت.
٢- هەوکردنی دەماری دان.
٣- کێمی دان: لە ئەنجامی هەوکردنی دەماری دان و بەردەوام بوونی هەوکردنی شانەکانی دەوری و کێم دروست دەکات.
٤- کێم هاتن و دروست بوونی سۆ لە دەم و چاو.
٥- هەوکردنی ئێسقان.
٦- هەوکردنی گیرفانەکانی لووت.

• چارەسەرکردن:

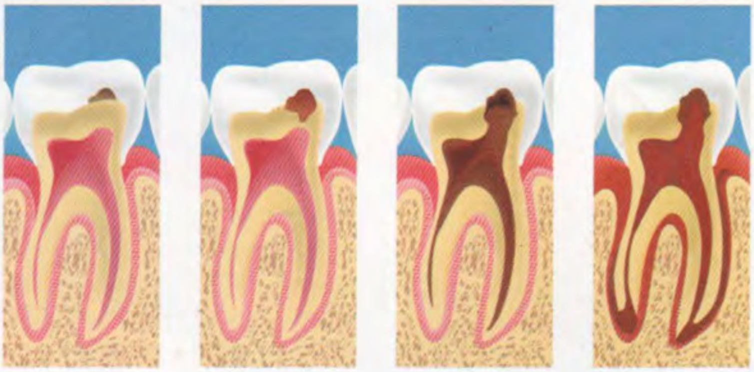
بریتیە لە لابردنی کلۆربوونەکە و پڕکردنەوەی شوێنی کلۆربوونەکە. پڕکردنەوەکەش بەگوێرەی جۆری کلۆربوونەکە و چەند کلۆربووە دەگۆڕێت. ئەگەر کلۆربوونەکە زۆر نەبوو ئەوا شوێنەکەی خاوێن دەکرێتەوە و دەنرێت و دواتر ماددەیەکی تایبەتی پڕکردنەوەی دانی تێدەکرێت و وەکو دانی ئاسایی خۆی لێدەکرێتەوە. خۆ ئەگەر کلۆربوونەکە هەتا سەر ئێسقان ڕۆیشت بوو و زۆر بوو، ئەو کات: هەندێک چارەسەریتر لەگەڵ پڕکردنەوەکە دەکرێت بەڵام ئەگەر دانەکە بە تەواوی کلۆر بوو و کلۆربوونەکە زۆر بوو و دانەکە بە کەڵکی هیچ نەدەهات، ئەوا: ئەو کات دانەکە دەردەهێنرێت و دواتر جێگایەکەی بە دانێکی دروست کراو دەگیرێتەوە و لە شوێنی دانە دەرهاتووەکە دادەنرێت.

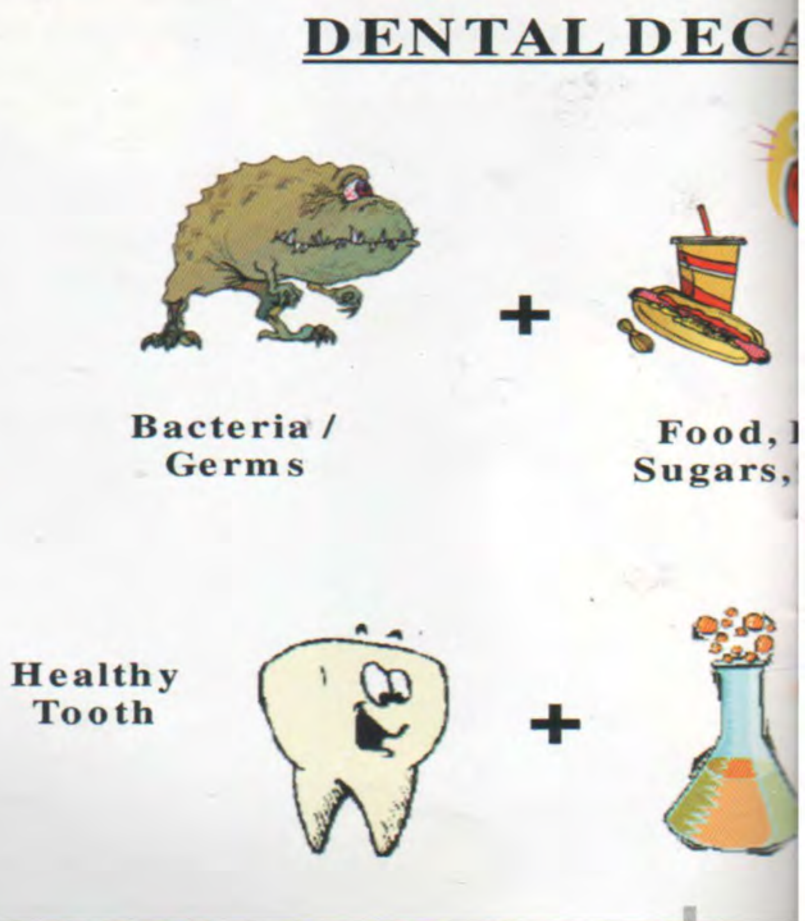
• خۆپاراستن:

بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و برەو دان بە هۆشیاری دروستی و ئاگادار کردنەوەی هاوڵاتیان کە تەندروستیان بەخششێکی گران بەهایە و پێویستە پارێزگاری لێ بکرێت یەکەم هەنگاوی خۆپاراستنە لە هەموو دەرد و نەخۆشییەک. دواتر بەکارهێنانی پڕکردنەوەی دان و خاوێن کردنەوەی بنەکەی بە فلۆراید بۆ ڕێگە گرتن لە کلۆر بوونی دانەکان. هەر کە دانێک کلۆر بوو دەبێت یەکسەر سەردانی پزیشکی دان بکەین بۆ ئەوەی کلۆر بوونەمە برنێت و خاوێنی



بکاتەوە و بە ماددەیەک جێگای کلۆر بوونەکە پڕ بکاتەوە بۆ ئەوەی کلۆر بوونەکە بە دووی دانەچێت. پزیشکانی ددان ئامۆژگاری هاوولاتیان دەکەن کە ئاگاداری ددانەکانیان بن و نەهێڵن ددانیان خوار و خێچ بێتەوە. هەروەها ئەو بنیشتانەی کە ماددەی شەکریان کەم تێدایە زۆر بەکار بهێنن. حکوومەت پێویستە کە ڕێنمایی بۆ کارگەکانی دەرمان دەربکات کە جێگرەوەکانی شەکر، وەکو: (Saccharine،Xylitol) لە شروبەکانی مندالان بەکار بێت. وە نرخی مەعجوونی ددان شووشتن و فلچەی ددان شووشتن هەرزان بکات بۆ ئەوەی هەموو هاوولاتیان توانای کڕینیان هەبێت، تەنانەت لە ولاتی ئێراق لەبەر ئەوەی سیستەمی بایەعی هەموو کەرەستە پێویستەکان دەدرێت. باشترە فلچە و مەعجوونی ددان بە لایەنی کەم هەموو شەش مانگ جارێک بدرێت. دیراسەکان دەریان خستووە کە بە ڕێک بەکارهێنانی مەعجوونی ددانی پڕ لە فلۆر، مەزەندە دەکرێت ببێتە هۆی دوور بوون لە کلۆر بوونی ددان بە ڕێژەی (٣٠٪). ئەوەش لە بیر نەکەین: هەموو کەسێک دەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات.





مانای ووشەی شیفا

ماوەیەکە زۆر خەڵک پرسیاری مانای ووشەی شیفا دەکەن؟ کە لە قورئانی پیرۆز هاتووە، وە مەبەست لێی چییە؟! هەموومان، گوێمان لە ووشەی تەباشیر بووە، کە نووسینمان پێی کردووە. ووشەی تەباشیر: لە لێکدانی هەر دوو ووشەی (تاب = ڕۆناکی یان ڕۆشنایی) و ووشەی (ئاشوردن = تێکەڵ یان تێکەلاو بە عەرەبی خلط او مزج) هاتووە. کەواتە، کە دەڵێین: تەباشیر مانای ڕۆناکی تێکەلاو!! ڕەنگ بیت کەسانێک، وەکو: (ئەو کەسانەی کە لە مانای مەجازی ووشەکان ناگەن) هەبن و بکەونە وویزەی تەباشیر و بڵێن: ڕۆناکی تێدایە بەلام لە تەباشیرەکە ڕۆناکییەکە دەرناچێت بەلکو لەو زانستەی بەهۆی تەباشیرەکەوە دەر دەچێت، ڕۆناکییەکە پەیدا دەبێت. کەواتە: کاتێک باسی ئەوە دەکرێت، کە: (قورئان شیفایە) مانای ئەوە نادات کە لە جیاتی حەب و شورنقە و کەپسول ئیش دەکات بەلکو بە هۆی ئەو زانستانەوەیە کە لە قورئان سەرچاوەی دەگرێت، کە زانستی پزیشکیش یەکەکە لەو زانستانە شیفا دێت. واتە: هەمان مانا مەجازییەکانی تەباشیری هەیە، وەکو ئەو شیفا مانای دوورتر دەدات.

هەرجارە و باسێك

ئۆین بازی

هـەر شـار و مەملەکەتیک شـەڕ و شـۆری کەتـی، فیـر و تەلەکـە و قـۆر بریـن و ئۆیـن بـازی تیدا وەکـی خـۆری دەبیت. هەتـا (....)یش بمینیت عاجباتیان دەبینیت، ساویلکەیی و دلپاکی سیفەتی کوردەواری بـووە. هـەر ئـەوە بووەتـە هـۆی ئـەوەی کـە درەنـگ وەختانیک لـە ئۆیـن و هەندیـک مەکـر شـارەزا بیـن و لۆمـان تـەواو ڕوون بیتـەوە کـە ئـەوە فیریان لیکرد و ئـەوەی بینیمـان و ئەوەی بیستمان هەمـووی درۆ بـوون. زۆر کات ئایـن و ئۆینـی وا دەبینریـت بەتایبەتـی وەتـی پـارە ڕوو لـە زیـاد بوونـە و دەولەمەندی نقـورا پەیدا بوونـە!! ئەوجا لـۆ خـۆت حیسـابی بکـە: بزانـە کـوو دەولەمەند بوونـە!! گەیشـتینە بڤەی هیور بینـەوە، لـەو ماوەیـەی چـوو، لـە هەندەک مەسـئولان فیـرە بلعـات و تەریقەتیـک بـووم، نازانـم هەتـا چەنـد ڕاسـتە. گـوی بگـرە، لـۆت بگیرمـەوە: دەریـن شـوورە مەسـئول لـەو عەیامـەی هەمـوو کردیتیانـە سـی و چـوار ژن، ئەگـەر ژنەکانیان هاتنـە سـەر وادە و کاتـی خۆیـان، ئـەوا: یەکسـەر دەیـان بـەن لـۆ یـەک لـەو دەولەتانـە کـە ئەگـەر مندال لـەوی لـە دایـک بیـت، ڕەگـەز نامـە و جنسـیەی دەداتـی، هـەی شـەیتان و ڕافزی ئـەوە کـوو ئـەو فیر و تەرەکانـە دەزانـن. خـۆ ئەمـن وام دەزانـی بـەس لـە وەرگرتنـی زەوی و پـارە خـڕ کردنـەوە دەزانـن؟!! نەمزانـی بـۆری قانـون و یاسـا و وولاتانیـش دەدەن، ئـای فیـر زان: کـوو بزانـن هەنـدە ئەوقـات بـن و مـرۆی بینـە سـەر ئـاوی و ئـاوی نەدەنـی؟! لـە شـەیتانیش بەد عەمەلتر دەرچـوون. ئەدی لـۆ شـەریکەی وەهمـی و عەقـد و عقـودان ناربیـت، هەتـا فیل لـە قانـوون و دەسـتوور و ئـەو کەلامـە گەورانـەش دەکـەن کـە هەر لـۆ پڕکردنـەوەی کیتابـەکان دەنووسـریت و دواتـر دەریـن قانـوون و یاسـا هەیـە و هـەول و کۆششـمان بـۆ ئەوەیـە یاسـا سـەروەر بیـت. لـەو عەسـرەی عەولەمەی، کـە نـاوی خـوام تەنیـا لـۆ سـووندی بـە درۆ گـوی لـی دەبـی!!! وە بـۆ خەلکەکـە خڕ ڕووی لـە بیدینییـە بـەلام کـەت کەتـە یـی بـاش مـاون، هـەر بۆیـە نـاوە نـاوە ئـەو باشـانە دەگـەل بـە هـۆی مناسـباتیک یەکتـری دەبینیـن و قسـەی خـۆش و بـە کەیـف و سـەفا دەگیرنـەوە، لـە یـەک لـەو دانیشـتنانەی خۆشـەویسـتان ئەمنیشـیان دەگـەر خـۆ بـرد بـوو، یـەک لـەو بووسـرمانانە لـوی گیرامـەوە:

لـە گرانییەکـەی کـە نـان قاتـی بـوو، وە لـە بـن بـەردی بـوو. خەلـک و خـوا زیرەیـان دەهـات لـە برسـان، هـەر لەبـەر ئـەوە بـوو خەلکەکـی زۆر پەراگەنـدە بـوو، هەشـبوو ژیانیکـی مەمـرە و مـەژی هەبـوو، هەشـبوو: قووتـی لا یمـوت یمـوت بـوو، ئەفەندیـش هەبـوو بابـەل بـاب شارسـتان بـوو، داری گاوانـی هـەر گـرت و چـووەوە دەشـت و بـووە جۆتیـار و گـاوان. زگ غـەدارە هەمـوو ئیشـیکت پیـدەکات، بـە خـۆت برسـی بـی ئاسـانە یـەلام منداڵەکانت برسـی بـن زحمەتـە!!! برادەریـەک لەوانـەی کـە چـوو بوونـەوە دەشـت، میگەلـە بـزن و مەڕیکـی جوانکیلـەی هەبـوو. ئـی کاکـە شـوانت هەبـی، دەبـی کـەرەک و سەیەکیشـت هەبیـت، ئەوانـە یەکـدی تـەواو دەکـەن، ناچـار بگـەری هەتـا سـەیەک بـۆ شـوانەکەی پەیـدا دەکات. بـە خـۆی گیرایـەوە، گۆتیـان: کابرایـەک هەیـە، سـەیەک و گووجیلەکـی هەیـە و دەیـان فرۆشـیت. بـڕۆ، هەتـا گەیشـتمە لای ئـەو کابرایـە، هیـن و منهیـن دەسـتی پیکـرد. کاکـە بـە چەنـدی دەدەی؟ کابـرا، گۆتـی: سـەیەکە بـە دە دینـاری و گووجیلەکـە بـە بیسـت دینـاری!! ناچـار لـە دیـاری واقـم ورمـا، ئـی کـوو گووجیلەکـە بـە نرخـی سـەیەکەی دەبـی؟ بۆیـە هـەری دایـی و گۆتـی: کابـرا، ئـەوە کـوو ئەوەهـا دەبـی گووجیلـە و سـەیەکە یـەک نرخیـان هەبـی؟ کابـرای فرۆشـیار وەرامـی ئـەوە بـوو: کاکـە ئـەوە سـەیە و بەهایەکـەی دە دینـارە بـەلام خـوا گیـر ئەویهـی سـەی لـە سـەیە و نرخەکـەی بیسـت دینـارە، هـەر بۆیـە کابـرا سـەی لـە سـەیەکەی لـی کـڕی.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ئ	ت	م	ی	ە	ئ	ر	ە	گ	ش	1
ە	ۆ	ن	ە	ن	م	ێ	ل	ل	ك	2
ی	م	ی	ب	ە	س	ژ	ا	ە	ێ	3
ت	ۆ	ن	ە	ب	ی	و	م	ی	م	4
و	ل	ە	گ	ە	ل	و	ە	م	د	5
ھ	ە	م	و	و	ل	ر	ن	ز	ھ	6
پ	ێ	ن	ێ	م	ب	ا	ی	ە	ە	7
ب	ێ	ك	ە	س	ە	ھ	ر	ب	ی	8
ڕ	ە	ف	ی	ق	ی	ب	ێ	ا	ە	9
د	ھ	و	م	ێ	د	ە	د	ن	ر	10

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، دوازدە پیت دەمێنێتەوە، ناوی نەخۆشییەکە.

٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.

٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.

٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

ئەی هومێد، ئەی ڕەفیقی دێرینەم!
تۆ نەبی، کێم هەیە منی بێکەس؟
گەر هەموو لا لە من بھارووژێ
نابەزم، تۆم لەگەل بمێنی و بەس

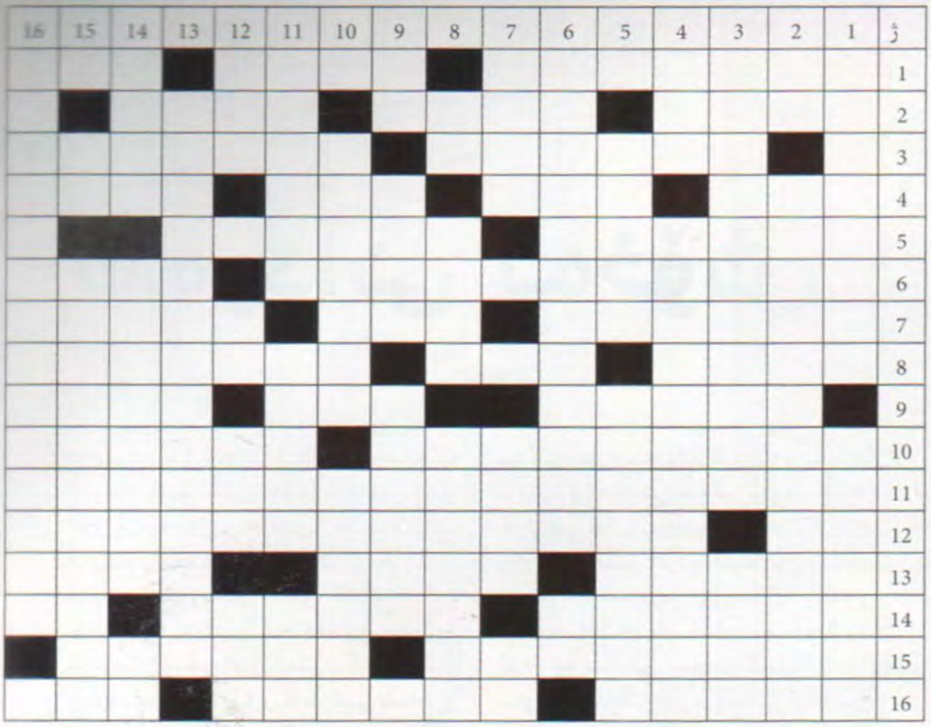
سۆدۆکۆ(٣٩ - ٤٠)

تێبینی:
سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١ - ٩) دادەنییت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

	2	4	7	5		1		
		5	9				7	
			4			6	5	9
	3	1			5			4
			1	8	3			
8			2			3	9	
5	8	2			4			
	6				9	5		
		9		6	1	8	2	

خەنی بوون

دووێنی یەک لە مامۆستا گەورەکانی پزیشکی کە پلەی پرۆفیسۆری هەیە، نامەیەکی بۆ ناردم کە بێگوومان بەو نامەیە بەندەی گەورە کرد. بەسەر کردنەوەی گەورەیەک بۆ بچووکەکەی خۆی دەبێت چۆن بێت؟ بێگوومان بچووکەکە هەندە کەیف خۆش دەبێت نەبێتەوە، لۆیە: لە خۆشیان خەنی بووم!! لە نامەکەیدا نووسی بووی: ئەورۆ ئەوەم بۆ دەرکەوت کە چۆن بە شێوەیەکی زانستی دەگەل پزیشکی موقیم و موقیم ئەقدەم و دیراسات ڕابووەستم و ڕەفتار بکەم!! هەروەها چ جۆرە وەستانێک زانستییە و متمانەی نەخۆشی پێ وەدەست دێت. بۆیە هەر ئەورۆ ئەوەش فێر بووم، بێگومان ئەوە ئەوپەڕی سادەیی ئەو زاتە نیشان دەدات. ئامۆژگارییەکشە بۆ بەندە و میسالی بەندە کە ئاگادار بن، هەرچەند لە بواری پزیشکی تەمەنتان کرد بێت و پلەی پسپۆڕیت بەرز بێتەوە بەلام ڕۆژ بە ڕۆژ فێری شتی نوێ دەبیت و هەموو کات تۆ تەلەبەیت. بۆیە ئەوانەی کە دێنە بواری پزیشکی هەر کاتێک خۆشبەختی و دروستی بۆ کەسێک وەدی دەهێنن، تەواو خەنی دەبن، هەروەک ئێستای من کە چۆن لە کاتی بوونم بە هۆکار لە چاک بوونەوەی نەخۆشێک تەواو خەنی بووم. کەواتە هەموو کار بکەن بۆ خەنی بوون!!



ئاسۆیی:

١- قۆناغێکی تەمەنی منداڵە، ئەندامۆ کەیەکی ناو خانەیە، توانا (پ).
٢- جۆرە مارکەیەکی ئۆتۆمۆبیلی کۆنە (پ)، ناوێکی کورانەیە (پ)، ئاسان.
٣- بۆ ناوبانگە، ڕۆشنایی (پ).
٤- نووسەر و سیاسەتمەدارێکی کورد بوو (پ)، جۆرە گۆرانییەکی نوێیە، ئەندامێکی خێزانە، چارچێوە.
٥- مۆن، نەخۆشییەکە (پ).
٦- ناوێکی کورانەیە (ت)، دوو پیتی وەکیەک + بەرگ، هێمن.
٧- ناوێکی کچانەی جوولەکەکانە (ت)، زمانی دەگرێت (ت)، پۆلایین (ت).
٨- گۆن (ت)، ناوی یەکەمی سکرتێری نەتەوە یەکگرتووەکان (پ)، ماڵی (ت)، سەلام ((E.
٩- دوو پیتی وەک یەک + ناڕاست (پ)، گەیشت (ت)، پیتێکی زمانی کوردییە + پیتێک:
١٠- گەندە تا (ت) + سێ پیتی وەک یەک، بایە.
١١- مرد (ت) (ع) + گەشت (ت) + چار پیتی وەک یەک + سێ پیتی وەک یەک.
١٢- دوو پیتی وەک یەک، جۆرە دیاردەییەکە بە هۆی خواردنی حەبی ئەسپرین دەبێت + پیتێک + قورگ، تەئمین.
١٣- دەمرێت، با (ت)، هیچ.
١٤ - ژنێکی بە تەمەن، کورپە + نەخێر، دوو پیت لە کوی.
١٥- دوو بەروبوومی شیرە (ت)، جۆرە مافورێکی بەناوبانگی ئێرانییە (پ).
١٦- ڕژێن، پیتێک + سووری ووزە دەرپەڕاندنی ناو خانەیە، ئەندامێکی خێزانە.

ستوونی:

١- بلوێر ژەنێکی بەناوبانگی کورد بوو، چێژ (ت) + وورگ.
٢- خواردنەوەیەکە (پ)، چار پیتی وەک یەک + نەخۆشییەکی دڵە.
٣- بەشێکی مەتەڵێکی کوردییە، قەڵەقی (ت).
٤- پیتێکی زمانی کوردییە (ت)، ڕژێنێکە لە ناو مێشک + پیتێک.
٥- خواردنێکی کوردییە، ناوێکی کچانەی کوردییە (ت)، مەترسی نییە.
٦- وولاتێکی ئەفریقاییە + سێکسی، ژمارەیەکە.
٧- شارێکی کوردستانی ڕۆژهەڵاتە (پ)، چار پیتی وەک یەک، پێ.
٨- بەمشێوەیە (پ)، شارێکی ڕووسیاییە (پ)، توونده (ت) + گران نییە.
٩- دوو پیت لە دانە، جۆرێکە لە ددان، ڕەخنە + بەڵێ.
١٠- پرچی نەما (پ)، چار پیتی وەک یەک + دوو پیتی وەک یەک.
١١- نەخۆشییەکی پێستە (ت)، میوەیەکە، فراوان (ت).
١٢_ برا گەورە، هاواری ژنانە (پ)، باڵندەیەکە (ت)، سێ پیت لە سادە.
١٣- جۆرە نەخۆشییەکی ئێسکە لە بەناو ساڵ کەوتن دەردەکەوێت.
١٤- بیرمەند، بۆ وەرامە + برینی قووڵ (پ)، دوو پیتی وەک یەک.
١٥- بۆ (پ)، ناوێکی عەرەبی کورانە (پ) + مارکەیەکی ئۆتۆمۆبێلە (پ) + جۆرە قوماشێکە.
١٦- نەخۆشییەکی غودەی دەرەقییە.

پشت گوێ خستنی ڕك و قینە لە کاتی چاوپێکەوتنی پزیشکی

پزیشک زۆر جار تووشی چەندەها ئاریشە و گرفت دەبێت لە ڕووی مرۆییەوە، لەگەڵ نەخۆش و کەسەکانی نەخۆش و هاوەڵەکانی نەخۆش کاتێک سەردانی نەخۆشخانە یان بنکەی تەندروستی یان نۆڕینگەی پزیشکەکە دەکەن. جاری واهەیە هەندەی بۆ دێنن کە لە قوژبنەکی دەپەستن، هەندە لێی تەسک دەکەنەوە کە دەبێت پزیشکەکە تەواو پارێزگاری لە ڕا و بۆچوونی خۆی بکات چونکە زۆری بۆ دێنن، وە هەتا لە حەفت و هەشت لەگەڵ نەخۆش و کەس و کاری نەخۆشەکە و هاوەڵی نەخۆشەکە بە دوور بێت، کە زۆربەی کات پێویست ناکات و کارێکی بێتامیشە. بۆ نموونە: جارێک ئافرەتێک کە هاوەڵی نەخۆشێک بوو، گووتی: دکتۆر چارەسەری بکە و تەواو چاک بێتەوە، ئەگەر تەواو چارەسەری نەکەیت دەنا ئاگاداری خۆت بە و گلەیی لە کەس مەکە!؟ زانایان و شارەزایانی بواری پەیوەندی مرۆیی وای بە باش دەزانن کە بە هیچ شێوەیەک وەرامی ئەو چەشنە قسە و دەستەواژانە نەداتەوە بەڵکو دان بە خۆیدا بگرێت و لە یەک هەتا دە بژمێرێت، واتا تەواو تووڕە بوون و بێزار بوونەکەی لەو دەستەواژە و قسە ناخۆشانە نەمێنێت و سارد بێتەوە، ئەو کات قسە بکات. هەرچی بۆ ئێمەیە کە وولاتێکی موسڵمانین، من وای بە باش دەزانم کە پزیشکەکە ئەو ئایەتە پیرۆزە بخوێنێت (والكاظمين الغيظ و العافين عن الناس و الله يحب المحسنين) هەتا تەواو سارد دەبێتەوە و هیچ تووڕەییەکەی نامێنێت، ئەو کات: لە گەلیان باسی نەخۆشی نەخۆشەکە بکرێت، وە نەخۆشییەکەی تاوتوێ بکرێت.

د.عبدالسلام صالح سلطان



سەردانی نەخۆش

هەندە لە مێژ نییە، یەکێک لە کەسایەتییە بناوبانگەکانی کوردەواری نەخۆش بوو. ئەو پیاوە بەڕێزە هەموو دەسەڵات بە هەرێم و بەغدا ڕێزی دەگرن پەرۆشی باری تەندروستی ئەو کەسەن، وە خەڵکێکی زۆریش لە هەموو چین و توێژەکان سەردانیان دەکرد. کە من ئەو پیاوەم بینی بە خۆی نەخۆشی شەکری هەبوو لەگەڵ هەوکردنی سییەکان (diabetes & pneumonia) دەرمانم بۆ نووسی و هەموو ڕێ وشوێنێکی بە شێوەی زانستی بۆ کرا و لە ماڵەوە مایەوە و وارێککەوت بووین ئەگەر خوا نەکات هەر گرفت یان ئاریشەیەک دروست بوو، پەوەندیم پێوە بکەن و ئەمنیش بەگوێرەی باری تەندروستی و هەتا چەند دەرمانەکانی لێدەکەوێت بە دوا داچوون بۆ چارەسەرەکانی بکەم. ئەو جۆرە کەسانە گرفتێکیان هەیە، ئەویش ئەوەیە: هەر کەس سەردانی دەکرد دەیەویست هیشکە پیاوەتی لەسەر بکات و دکتۆر فلان باشە و ئەمن واستەت لۆ دەکەم بت بینێت. هەمووی هیشکە پیاوەتی بوو، هەندەکیش بۆ خۆ نزیک کردنەوە لەو بەر پرسە باڵا دەستانەی کە سەردانی ئەو کەسەیان دەکرد، بووسرمان هەبوو، گۆت بووی: هەولێر کا دکتۆری لێیە؟! وەرە برۆ تورکیای!! هەشبوو ڕێی ئەڵمانیای نیشان دابوو. بەڵام ئەو بەڕێزە هەموو کات وەرامی ئەوە بوو: دکتۆری خۆم هەیە، هەتا ئەو نەڵێت. ناچمە بۆ لای هیچ کەسێک، ئەو دکتۆری تایبەتی خۆمە!! چوو بوو لۆ لای یەک لە دکتۆرە برادەرەکان و ئەویش بە هەمان شێوە لەگەڵ نەوەکەی کە ئەویش دکتۆر بوو پەیوەندیان بە یەکەوە کرد بوو، وە گووت بووی: لەگەڵ مامم (واتا: من) قسە دەکەم و قسەمان لەگەڵ یەک کرد و ئەمن و ئەو دکتۆرە و نەوەکەی لە سەر چارەسەرەکە هاورا بووین. ڕۆژی پێنجەم یان شەشەم بوو، دووبارە سەردانم کردەوە و بینیم تای نەماوە و نەفەسی خۆش بووە و مگێزی خواردنی باش بووە و زۆر مەدحی کرد و زۆر سووپاسی کردم، منیش لەبەر ئەوەی ئاستی ڕۆشنبیری زۆر بەرزە و کوڕی دکتۆرە لەگەڵ کوڕەکەی قسەم کرد و گۆتم بە فەحسی سەریر (کلینیکال) مانای ئەوە دەدات کە دەرمانەکانی لێکەوتووە و بە بابەکیشم گۆت، ئەوە دەرمانەکان کاری خۆی کردووە و دەیەم ڕۆژ دێمەوە و خوا یار بێت، وەکو تۆپت لێدێت. یان ئەو ڕۆژی بوو یان ڕۆژی دواتر بوو، دوو سەعات پێش مەغریب لە عیادەکەی خۆم بوو، سکرتێرەکەم گۆتی: کاک دکتۆر ئەوە دکتۆر فلان دوو جارە زەنگ لێبدات و دەرێت کارم پێیەتی؟! گۆتم: بێنە مۆبایلەکە و با قسەی لەگەڵ بکەم. فەرموو دکتۆر، کاک دکتۆر فلان (....) دێتە لای باوکم جەنابت نایەت، بۆ بێم نەخێر کاری من نییە. چۆن کاک دکتۆر، ئەوە (...)ە کەسێکی باڵای دەسەڵات و حزب، ئێ باشە کاری من نییە یان با تەلەفۆنم بۆ بکات یان چی دەوێت لە خزمەت دام بەس دوای دەوام کاری دکتۆر نییە لە دوای (....) بڕۆم، هەر گرفتەک پەیوەندی بە نەخۆشەکەوە هەبوو ئەمن لە خزمەت دام بەڵام بۆ ئەو جۆرە کارانە ئەوە لایەنی کۆمەڵایەتییە و پەیوەندی بە منەوە نییە، ببوورە کاک دکتۆر. تەلەفۆن داخرا، ماوەی بیست دەقیقەیتر دووبارە تەلەفۆن کراوە، کاک دکتۆر (فلان وەزیر.....) لەگەڵی دێت و قەولە لێژنەک لەگەڵ خۆیان بهێنن، هەتا لە باری تەندروستی باوکم بکۆڵنەوە؟! گووتم: کاک دکتۆر ئەو پیاوە وەزیرە هەر کەسێکە دوای دەوام کاری من نییە و لە دەوامیش بۆ کەسێک وەکو من بەڕێوەبەری خەستەخانە بۆ من سەرۆک و وەزیرە و ژیان زنجیرەی هەیە. کوڕەکەی گۆتی: کاک دکتۆر کەیفی خۆتە، بەس حەزم دەکرد ئاگادار بێت. بە چاوان هەر شتەک پەیوەندی بە لایەنی تەندروستی نەخۆشەکەوە بێت لە خزمەت دام بەڵام لەوە زیاتر ئامادە نیم؟! لۆ نەهات بوونە لای نەخۆشەکە و سێ دکتۆریان لەو جەماعەتە نوێیەکان هێنا بوو، ئەمن گلەییم لە بەرپرسە باڵاکەی دەسەڵات و حزب و جەنابی وەزیرەکە نەبوو. بەس نازانم دکتۆرەکان کە زەمیلی خۆمان بوون، وە نەخۆشەکەیان دیت و زانی بوویان کە هیچ تەخسیریان بۆ نەکراوە، چۆن ڕێگایان بە خۆ داوە بەبێ وەرگرتنی ڕووخسەت دەستکاری چارەسەرییەکەی بکەن؟! وە دەستکاری کردنەکە هەندە نەبوو تەنیا ئەوە نەبێت لە هەمان بەرەبابی دەرمانەکە شورنقەکی گران بەهایان بۆ نووسی بوو، وە چارەسەرییەکەیان تەواو پێچەوانەی هەموو بنەما پزیشکی و زانستی بوو. ئەوجا نەخۆش چاوی گەورەیە!! هەر لەوێ لەبەر دەم نەخۆش عەریزەیەکیان دابووە (فلان) ئەو کارەمان هەیە و ئەویش فەرمانی



دابوو بە زووترین کات بۆیان جێبەجێ بکرێت؟! تەلەفۆنم لۆ هات، ئەلوو. کاک دکتۆر جەماعەت هاتن و سێ دکتۆریان لەگەل بوو، وە عیلاجیان گۆڕیووە. گووتم: کاک دکتۆر هەتا ئێستا باوکت نەخۆشی من بووە، ئێستا کە چارەسەرییەکەی گۆرا پەیوەندی بە منەوە نەماوە و ئەمن نایەم. کێ چارەسەری گۆڕیووە، ئەو با بەدوا داچوونی بۆ بکات، ببوورە. هەر تەلەفۆنم داناوە، بە ماوەی یەک سەعات ئەتوو چەندت پێ دەژمێردرێت زیاتریش تەلەفۆنم بۆ هات، کاک دکتۆر ئەتوو نازانیت ئەوە کێیە؟! با دەزانم، بەس ئەوە دکتۆەرکیدی چارەسەری گۆڕیووە و هیچ مافی منی بەسەرەوە نەما، بۆیە ناچم. ئەوجا هەمووی خەلکی حزبی و دەسەلات بوون، بەس هەر هەندە دامەوە چەقێنی ئیشەک حەزم نەکرد بیکەم نایکەم. دوا تەلەفۆن، تەلەفۆنی نەوەکەی ئەو پیاوە بەڕێزە بوو کە (دکتۆر)ە، مامە کووی؟

سووپاست دەکەم. مام باپیرم نەخۆشی جەنابتە و ئەمن داوەت لێدەکەم بچی بیبینی و ئەمن دەزانم هەقی تۆیە بەس بە خۆت دەزانی باپیرەم هەر داوای تۆ دەکات بۆیە لەبەر من برۆ بیبینە. گۆتم: خەمت نەبێت، دوای تۆ تەلفۆنیان بۆ دەکەم و برێ هەر چارەسەری کۆنی خۆی بخوات و سبەی پێش نیوەڕۆ لای دەبم. کە چووم دوای گلەیی، نەخۆشەکە گۆتی: کاک دکتۆر خەتای من نەبوو، بەس گۆتیان دێینە لات و لێژنەک دەهێنین و ئەمنیش خۆ ناکرێت برێم: مەیەن؟ بەس هەرکە هاتن زانیم کڕین و فرۆشتن بە من دەکەن، چونکە هەر لە فەحس کردنی من بوونەوە مەزبەتەکیان دایە و ئەویش گۆتی: بە چاوان!!! بۆ هەموو کوردەواری لە پاشاوە هەتا گەدا لە فەڕاشەوە هەتا مودیر و وەزیر و سەرۆک و هەمووان زیارەتی نەخۆش ئادابی هەیە، بۆیە بە گوێرەی ئەو ئادابە هەلسوکەوت لەگەل نەخۆش بکەن.

بۆ دکتۆرە بەڕێزەکانیش ئەگەر سەردانی نەخۆشێکتان کرد و دیتتان دکتۆرێک پێش ئێوە ئەو نەخۆشەیان دیووە بۆ مەسلەحاتی نەخۆشەکە و بۆ زیاتر ڕێز گرتن لە خۆت و لە دکتۆرە زەمیل و برادەرەکەت ئەگەر زانیت چارەسەرییەکەی زانستی و تەواوە هیچ دەستکاری مەکە، خۆ ئەگەر دیتت چارەسەرییەکەی تەواو و زانستیانە نییە، ئەوا: پەیوەندی بە پزیشکەکە بکە و بۆی باس بکە، لێرەدا هەم ڕێزی هاوپیشەت دەگریت و ڕێزی خۆت دەگریت و پیرۆزی کارەکەت بە هەدەر نادەیەت، وەهەم وەکو مامۆستا هۆکار دەبیت لەوەی یەکێکیتر لێت فێری خووڕەوشتی پزیشکی و هاوپیشەیی بێت، هەتا هەتاهەتایی ناوت بە پیرۆزی و بە مامۆستا بمێنێتەوە، دەزانیت کوردیش چەند ڕێز و حورمەتی بۆ مامۆستا هەیە.

ئێمە و ئێوە
YOU AND WE

هاوارێک لە برادەرێکەوە بۆ وەزارەتی تەندروستی

زۆر جار خەڵک نارەزایی خۆی دەردەبڕێت سەبارەت بە کەمی خزمەتگوزاری لە یەکەکانی فریاکەوتن لە کوردستان، جاری وا هەبووە تەنانەت بە خۆم زۆر بە ڕەقی وەرامم داوەتەوە بەڵام کاتێک منداڵێکت یان بە خۆت یان کەسێکی نزیکت نەخۆش دەکەوێت و پێویستت بەو یەکانە دەبێت تێدەگەیت کە بە ڕاستی کاروبارەکە وێرانەیە!!! برادەرێکی دکتۆر، دوو ڕۆژ دەبێت زەنگی بۆ لێدام: کاک دکتۆر، کووی؟ باشم، ئەتوو کووی؟ کاک دکتۆر، ئەمن دکتۆر فلانم. برای منی، فەرموو. کاک دکتۆر، ئەتوو حکومەت و وەزارەت گوێت لێرادەگرن شتوکەک هەیە دەمەوێت لۆت وەگێرم؟! فەرموو، (لۆ ئاگاداری بە خۆشی لۆ ماوەیەک لە لیژنەی تەفتیش بوو): ئەوی شەوێ کچەکەم شتەکی چوو بە چاویدا، هەندەی نەبرد چاوی بووە گۆمی خین. لۆیە چووینە تەواری و موقیمەک لەوێ بوو، وە خەلاس. ماندی و مردی، تەقەی دەهات. ئەو منداڵەم وای لێهاتووە؟! چ نییە! گۆتم: ئەدی دکتۆری چاوی، گۆتی: نایەوێت؟! گۆتم: برام، ئەمن دکتۆری چاوم دەوێت و نەهاتیمە ئەتوو ببینیت. دیار بوو توورە بوو، وە منیش خۆم نەناساند. دەرمانی لۆ مان نووسی، بەس تەماشا کردن نەبوو. چووم لۆ سەیدەلیەی تەواری. برادەرێک ئێشکگر بوو، نووست بوو. لێدە لە دەرگای، هەتا کردییەوە. بە چاوی بە خەوە، ڕووەکی گرژ. ها، چت دەوێت؟ دکتۆر، دەرمانی لۆ نووسینە!! گۆتی: ئەو دەرمانانە نییە. باشە، لە کێندەر هەیە؟ برۆ لە دەرێ بیکڕە. زۆر باشە، چ سەیدەلییەک خەفەرە؟ کابرا، بە مۆنی: مامۆستا برۆ چووزانم!! چوومەوە لای دکتۆرە موقیمەکە، گۆتم: کاک دکتۆر، ئەو دەرمانانە لە سەیدەلییە نەبوو، ئایا دەزانیت چ سەیدەلییەک ئەم شەو خەفەرە؟ برۆ، مامۆستا بگەڕێ هەتا دەی بینیەوە!!! نازانم، سەیرە تەواری نەزانێت چ سەیدەلییەک خەفەرە؟!!

تەلەفۆنم لۆ یەک لە پسپۆڕەکانی چاو کرد، کە وەسفی چاوی کچەکەم کرد، گۆتی: برۆ ئەو دەرمانە بکڕە!! سبەی بیهێنە ببینمەوە. سبەینێ، چەندەها جێگام کرد هەتا ڕاگووشەکم بە دەست کەوت. وەرە حکوومەتێک بودجەی چەندەها ملیار دۆلار بێت، وە ڕاگووشەک یان قەترەک لە تەواری نەبێت.

بۆ هەموو ئەو کوردانەی کە لە شاری تاران دادەنیشن بەتایبەتی پزیشکانی کورد، لەمەودوا دەتوانن بابەتی پزیشکی بنێرن و ژمارەی گۆڤاری پزیشک دێتە تاران و نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران (جەنابی د.معاف عەبدولا کەریم) بۆ هەر پەیوەندییەک دەتوانن لە ڕێگای ئەوەوە یان لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەرەوە پەیوەندیمان دەگەل بکەن و ڕا و سەرنجتان بۆمان بنێرن.

پرسە نامە:

بە داخ و پەژارەیەکی زۆرەوە و بە دڵێکی پڕ ئیمان و باوەڕ بە خەڵاتەکانی خودای گەورە، هەواڵی کۆچی دوایی (د.محمد رسول عبدالسلام سولتان)مان لە شاری بەسرە پێگەیشت، کە دەکاتە کوڕی (د.عبدالسلام سالح سولتان) پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە شاری بەغداد. کە بە هۆی کارەساتێکی دڵتەزێن گیانی لە دەستدا. بە ناوی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک داواکارین لە خودای گەورە کە خوالێخۆشبوو بە بەهەشتی بەرین شاد بکات و ئارامی و سەبر بە دایک و باوکی ببەخشێت، خودا عافووی بکات و انا للە وانا الیە راجعون.



گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕبکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕووناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیکت یان دۆستێک بنێرێت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گوڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گوڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:



ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	د	ل	ه	ک	و	و	ت	ه		ه	ک	و	و	ل	ا	ب
٢	ه		ن	ا	ه	د	و	و	و	و	و	و	و	و		و
٣	ر	ه	و	س	ه		س	ا	ی	ک	و		ت	ک	ت	ک
٤	د	ه	ر	ب	ا	ز		ه	ز		ک	س	ه	س	ر	ی
٥	د	ه	م		س	و	و	ک	ه	ک	ۆ	ک	ه		ش	ژ
٦	ا	ه	ا	س	ی	د	ک	ن		ۆ	ڕ	ب	ه	و	ه	ی
٧	ر	ه	ی	ن	س		ن	ه	خ	ۆ	ش	ی	ش	ه	ک	ڕ
٨		ه	ه	پ	ه	ن	ه	د	ۆ	ل		ه	ه	س	م	د
٩	ه	ه	و	ا	م	ی		و	خ	ل	ه		م	ت	ی	ه
١٠	و	ه	ه	ی	ف	ر	ه	د		ک	ه	ی	ب	ا	ن	و
١١	ر		ن	و	و	ب	ل	ۆ	ک		ه	ه	خ	ن	ی	ا
١٢	ن	ن	ا		و		ی	ل	ی	خ		ا	ب	ی	ه	ر
١٣	ه	ک	د	ن	ل	ا	ه		ه	ا	چ		ا	د	ک	ی
١٤	و	ه	ر	د	ه	م	ا	م	ه	و	ا	ک		ل	ا	ڕ
١٥	ا	ا	ا	ا		س	ن	د	ا	ن	د	ا	ر		ن	ه
١٦	ن	ا	ک	ه	ی	ه	ک	ه	ل	و	و	پ	ه	ن	ا	ش

کاریکاتێری پزیشکی



